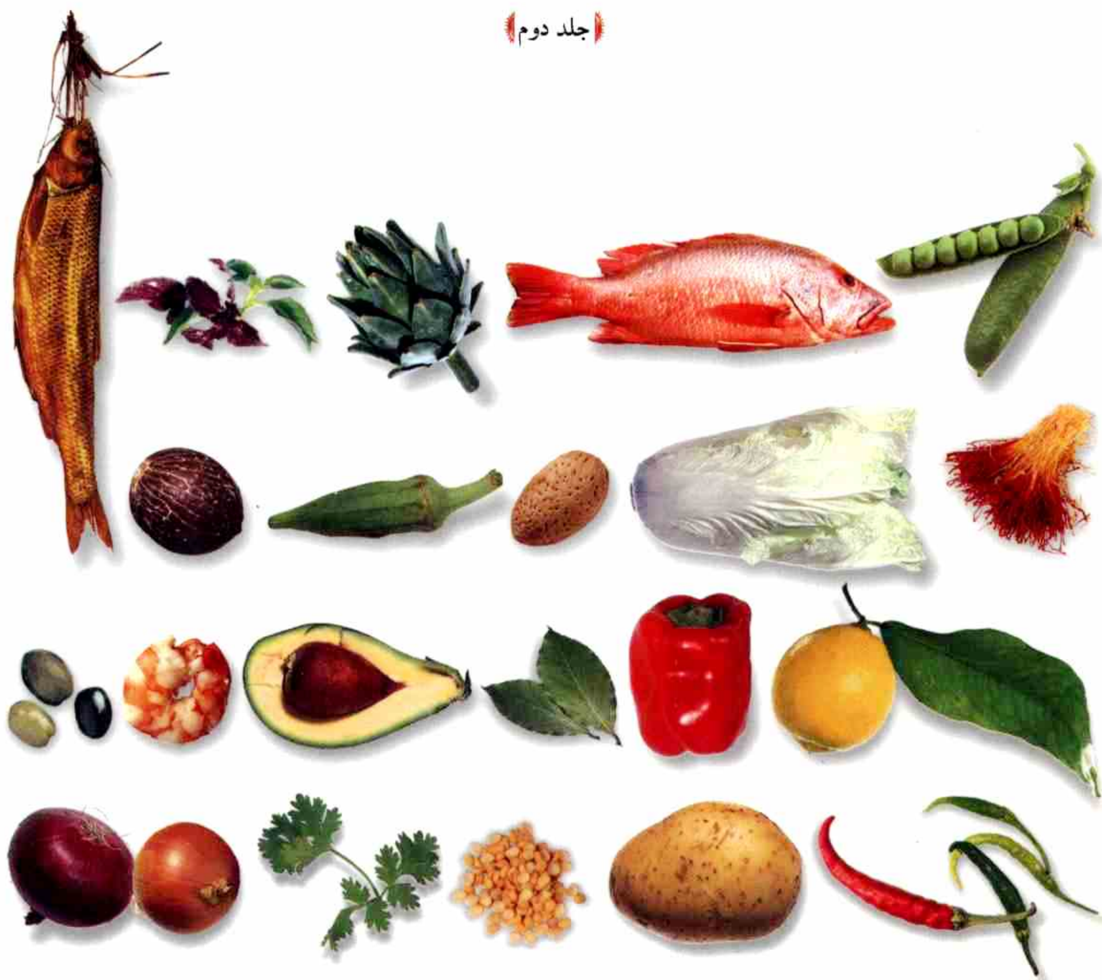
# کتاب مستطاب آشپزی

## از سیر تا پیاز

نجف دریابندری
با همکاریِ فهیمه راستکار

جلد دوم





کتاب مستطاب

# آشپزی

از سیر تا پیاز



کارنامهٔ کار و زندگی ۱

تهران، مهرگان ۱۳۸۴




مجلس ملاقات فردوسی با شعرای دربار غزنوی (**بریان کردن مرغ**) منسوب به **کمال‌الدین بهزاد** از **شاهنامهٔ طهماسبی**، (۱۴ × ۲۰ سانتی‌متر) ۹۰۴ هجری شمسی / حدود ۹۳۰ هجری قمری / ۱۵۲۵ میلادی. از مجموعهٔ **پرنس صدرالدین آقاخان**، ژنو، شمارهٔ M 185.

دراین مجلس عنصری و فرخی و عسجدی، شعرای دربار سلطان محمود، فردوسی (گوشهٔ چپ) را که برای ارائهٔ شعر خود آمده است آزمایش می‌کنند، به این ترتیب که هرکدام یک مصراع از یک رباعی را می‌سازند و از فردوسی می‌خواهند رباعی را تمام کند؛ فردوسی چنین می‌کند و آن‌ها از چابکی فردوسی و شیوایی سخن او در شگفت می‌شوند. متن رباعی در بالای مجلس، گوشهٔ راست، دیده می‌شود. کارشناسان مینیاتور این مجلس را یکی از کارهای معروفِ منسوب به کمال‌الدین بهزاد می‌دانند.

# مستطاب آشپزی

## از سیر تا پیاز

**نجف دریابندری**

با همکاری فهیمه راستکار

جلد دوم





نشر کارنامه


**کتاب مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز** — **نجف دریابندری** با همکاری **فهیمه راستکار**

طرح و اجرا — **کارگاه** نشرکارنامه

تصویرهای آرایشی و آموزشی — **کیانوش لطیفی، غلام علی لطیفی**
آرایش و پردازش تصویرها — روزبه زهرایی
طرح روی جلد — **حسن کریم زاده**

عکس‌ها — احمد رضا پناهی، سهراب دریابندری، افشین علی‌زاده،
عبدالخالق طاهری، مانی میرصادقی

آرایش صفحه‌ها — **ماهور درخشانی و عادل قشقایی**
حروف‌چینی — زهرا عقیلی شمس، شهلا عقیلی شمس
نمونه خوانی — لیلا شیرازی، احمد معصومی، عبدالعلی عظیمی،
آذر شکری، فرشته درخشان و بهنام صدری

**نمایهٔ ۵** (فهرست راهنمای عمومی) — **دکتر نورالله مرادی**
**تنظیم فهرست‌های راهنما** — **لیلا شیرازی**

حروف به‌کار رفته درکتاب — بدر، لوتوس، **میترا**، نازنین، **یاقوت**، کریم، **رؤیا**، جلال:
نازک، **سیاه**، *لمیده*، خمیده، فشرده وکشیده

فتولیتوگرافی — **مگاپس** **سید محمد سید قاسمی پور**

چاپ وصحافی — **سازمان چاپ و انتشارات**
**وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی**

**مدیر هنری : محمد زهرایی**

دستیاران: عادل قشقایی، کیانوش لطیفی، انوشه صادقی‌آزاد، روزبه زهرایی و ماکان زهرایی

**چاپ هفتم: مهرگان ۱۳۸۴ • ۳۳۰۰ دورهٔ دو جلدی (هر جلد ۹۸۴ صفحه)**





**نشرکارنامه:** شمارهٔ ۱۱۰، طبقهٔ دوم، خیابان حقوقی، تهران ۱۶۱۱۹ • تلفن: ۷۷۵۰۰۶۵۰

**دریابندری، نجف،** ۱۳۰۸- .

***کتاب مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز*** / **نجف دریابندری**؛ با همکاری **فهیمه** راستکار؛ مدیر هنری **محمد زهرایی**؛
عکاس: احمدرضا پناهی؛ ... [و دیگران]؛ طرح‌های آموزشی و آرایشی: کیانوش لطیفی؛ پردازش تصویرها: روزبه زهرایی؛
صفحه‌آرا: عادل قشقایی. ـــ *تهران*: **نشرکارنامه**، ۱۳۷۸.
۲ ج. (۱۹۶۵ ص.): مصور (**بخشی رنگی**). ـــ (**کارنامهٔ کار و زندگی**؛ ۱)
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
این کتاب چهار پیوست دارد با عنوان‌های: **فرموج پز** (مایکروویو)؛ **یخ بند** (فریزر)؛ **فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها**؛ **نمایه‌ها**.
واژه نامه.
کتاب نامه.
۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. ۳. آشپزخانه ـ وسایل و تجهیزات ـ تاریخ. ۴. آشپزی ـ اصطلاح‌ها و تعبیرها. ۵. آشپزی ـ تحقیق. ۶. آشپزی ـ ایرانی ـ سبک‌های محلی. الف. راستکار، **فهیمه**، ۱۳۱۲- . ب. زهرایی، محمد، ۱۳۲۸- ، مدیر هنری. ج. پناهی، احمدرضا، ۱۳۳۱- ، عکاس. د. لطیفی، کیانوش، ۱۳۴۳- ، طراح. هـ. زهرایی، روزبه، ۱۳۵۲- ، طراح. و. عنوان. ز. عنوان: ***آشپزی از سیر تا پیاز***.
۶۴۱/۵ — TX ۷۲۵/ آ ۱ د ۴

**کتابخانهٔ ملی ایران** — م ۷۸ - ۲۲۶۶۸

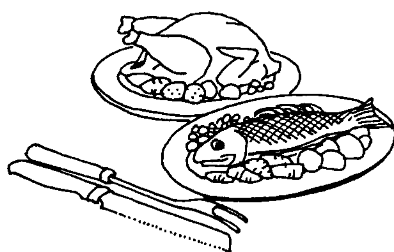
جلد دوم. **شابک** ۹۶۴-۴۳۱-۰۱۱-X • Vol. II. ISBN 964 - 431 - 011 - X
دورهٔ دو جلدی. **شابک** ۹۶۴-۴۳۱-۰۱۲-۸ • 2 Vol Set. ISBN 964 - 431 - 012 - 8

**مراکز پخش و فروش:** فروشگاه بزرگ شهرکتاب کارنامه، خیابان شهید باهنر (نیاوران)، شمارهٔ ۴۲۶، تلفن ۲۲۲۸۵۹۶۹ و ۲۲۲۸۵۹۶۳



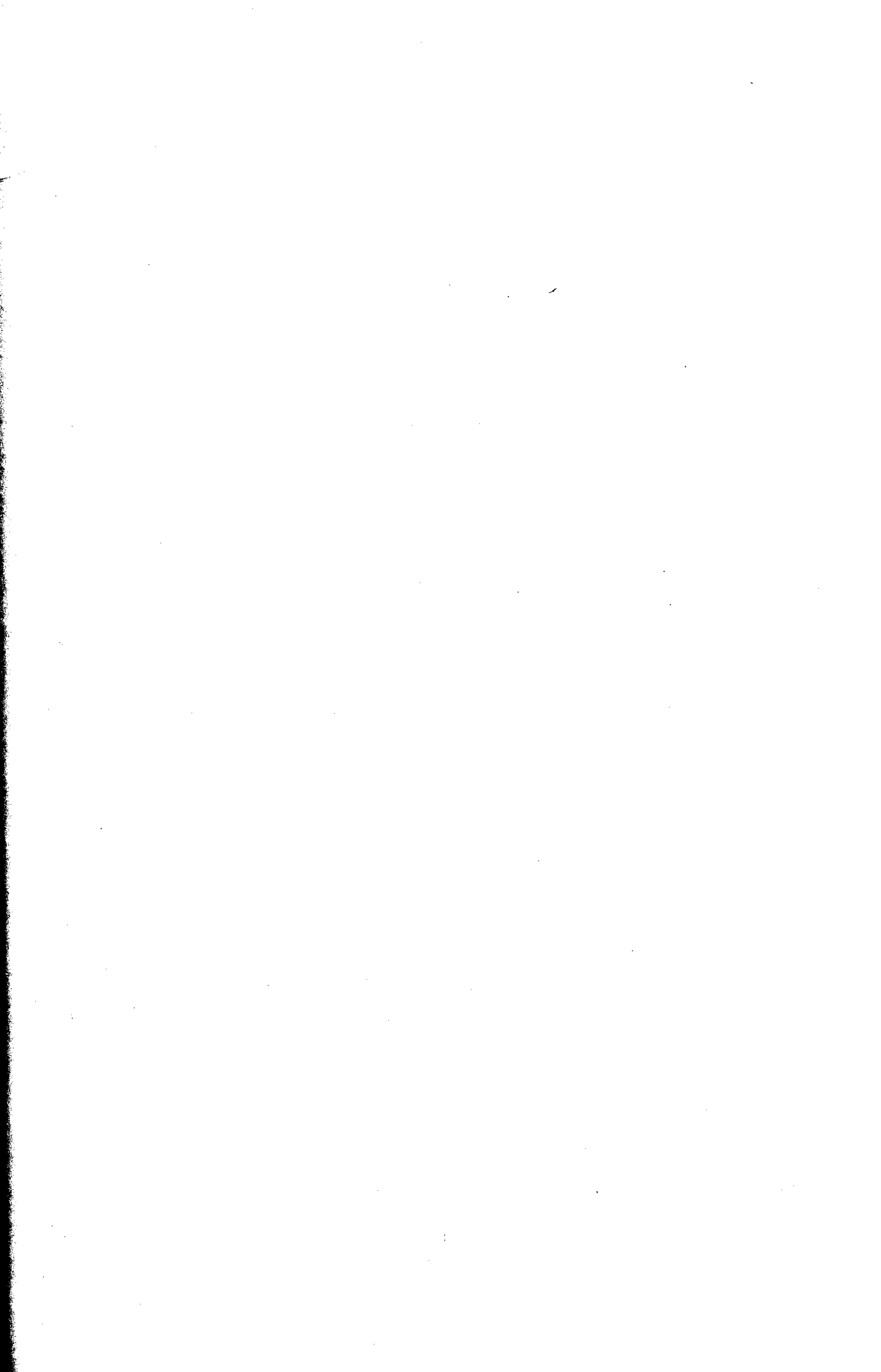




بخش دوازدهم

# خوراک





# فصل شصت و هفتم: **خوراک گوشت**

**منظور از *خوراک* گوشت انواع غذاهای گوشتی است که همراه با سس، یا با آب اندک، به‌ویژه در آشپزی اروپایی و در تقلیدهای ایرانی از این آشپزی، پخته می‌شود. بعضی از این خوراک‌ها، به‌ویژه *راگوی* فرانسوی، به خورش ایرانی بی‌شباهت نیست.**

## خوراک ماهیچه



۲-۳ جاهل

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهیچه با استخوان** |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| ۱ دسته | **چارسبزی*** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

▼ ماهیچه درگذشته خوراک مورد علاقهٔ جاهل‌های تهران بود، چون عقیده داشتند که خوردنِ ماهیچه بدن خورنده را هم ماهیچه‌دار می‌کند. در هر حال غذای ساده و خوش‌مزه‌ای است که با ماهیچهٔ گوسفند یا گوساله، با استخوان یا بی‌استخوان، می‌توان درست کرد. با استخوان آب ماهیچه خوش‌مزه‌تر می‌شود و استخوان را پس از پختن می‌توان کشید.

**گوشت را با ۲ لیتر آب در یک دیگ روی آتش تیز بگذارید و کف آن را بگیرید؛ سپس پیاز و چارسبزی را اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید تا از استخوان جدا شود. در پایان ساعت دوم نمک و فلفل و زردچوبه بزنید و درِ دیگ را نیمه‌باز بگذارید تا مقدار آب گوشت به حدود ۲ پیمانه برسد.**

**استخوان گوشت را بکشید، به طوری که ماهیچه از ریخت نیفتد. ماهیچه‌ها را درسته در دیس**

بچینید. آب را می‌توانید روی ماهیچه بدهید یا در ظرف جداگانه‌ای بکشید و کنار ماهیچه بگذارید.

## دست پیچ با سس پرتقال (انگلستان)

۶-۷ نفر



۲ کیلو **سینهٔ گوساله**، یک‌پارچه، بی‌استخوان

★ ۱) **مایهٔ تویی**

۱ پیمانه **گرد نان**
۱ پیمانه **کشمش بی‌دانه**
۱ پیمانه **مغز گردو**، نیم کوب
۲ **تخم مرغ سفت**، خرد کرده
۱ پیمانه **خلال پوست پرتقال**، جوشانده
۱-۲ گردو **کره**
**شیر**
**جوز بویا**
**نمک و فلفل**

★ ۲) **سس**

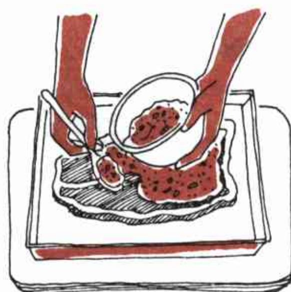
۱ **پیاز**، رندیده
۲ **پرتقال**، پوست گرفته
۱ قاشق م **شکر**
۲ قاشق **آرد**
۱-۲ گردو **کره**
**جوز بویا**
**نمک و فلفل**

---

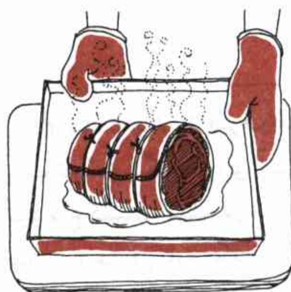
★ ۱) **مایهٔ تویی:** گرد نان را در بادیه بریزید و آن قدر شیر اضافه کنید که خمیر نسبتاً شلی به دست آید. تخم مرغ، خلال پوست پرتقال، مغزگردو، کشمش و ۱ گردو کرهٔ آب کرده را روی خمیر گرد نان بریزید و زیر و رو کنید، نمک و فلفل و اندکی جوز بویا بپاشید و زیر و رو کنید. اگر مایه سفت شد کمی شیر اضافه کنید (شل نشود).

اکنون سینهٔ گوساله را پاک کنید، بشویید، و خشک کنید. سپس مانند سفره روی تختهٔ کار فرش کنید، به طوری که رویهٔ بیرونی آن روی سینی باشد.


گوشت را روی تخته پهن کنید


مایهٔ تویی را روی گوشت بریزید


گوشت را مانند قالیچه لوله کنید و ببندید


دست پیچ را از فر در آورید

مایهٔ تویی دست پیچ را روی گوشت سینه بریزید و پهن کنید، به طوری که ۲-۳ سانتی‌متر از لبهٔ گوشت آزاد باشد. یک گلوله نخ پَرک دم دست بگذارید.

گوشت را از طرف پهن‌تر لوله کنید تا به شکل قالیچهٔ لوله شده درآید. با نخ پَرک تمام طول لوله را به فاصلهٔ ۳ سانتی‌متر ببندید. (در این کار ممکن است به کمک یک نفر دیگر احتیاج داشته باشید.) یک گردو بیشترک از کره بردارید و با دست روی گوشت پیچیده بمالید. نمک و فلفل بپاشید.

فرگاز را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. گوشت دست‌پیچ را در سینی فر در طبقهٔ وسط فر بگذارید و ۲ ساعت بیشترک بپزید. چند بار سر بزنید، اگر دیدید رویهٔ دست پیچ زیادی برشته می‌شود، یک ورقِ آلومینیوم (فویل) روی تخته پهن کنید، دست پیچ را از فر درآورید، در ورق آلومینیوم بپیچید، و دوباره در فر بگذارید تا رنگ آن تیره نشود.

در پایان پخت دست پیچ را درآورید و بگذارید کمی خنک شود، سپس نخِ آن را بکشید، و با کاردِ بُرِش دست پیچ را ورقه ورقه کنید (اگر اهل نمایش هستید این کار را می‌توانید سر سفره انجام دهید). سس زیر را روی دست پیچ بدهید، یا در ظرف جداگانه کنار آن بگذارید.

★ ۲) سس: این سس را طبعاً باید پیش از پایان پختِ دست پیچ شروع کنید و پس از برداشتنِ آن از سینی فر تمام کنید.

گوشت خالص پرتقال را درآورید و روی تخته ساطوری کنید (زیاد له نشود). کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. گوشت پرتقال را با نیم پیمانه آب اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید تا سس غلیظ شود.

هرچه آب و روغن در سینیِ فر جمع شده است روی سس بریزید، نمک و فلفل بزنید و اندکی جوز بویا بپاشید، سپس بردارید.

## رُتی در پوستهٔ نان (فرانسه)



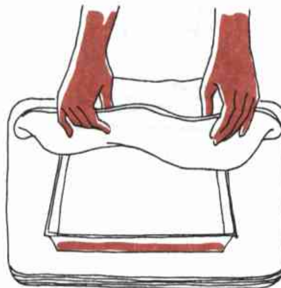
۷-۸ نفر

نیم کیلو **فیلهٔ گوساله**
۸۰۰ گرم **خمیر***
۱ **تخم مرغ**
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

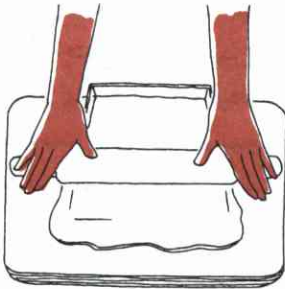
* این خمیر را از روی دستور خمیر بریوش (← ۱۷۵۰) آماده کنید.

**۳ ساعت پیش از صرف غذا یک تابهٔ استیک را روی آتشِ تیز داغ کنید. فیلهٔ درسته را بدون روغن در تابه بگذارید و بغلتانید تا تمام رویهٔ آن طلایی شود؛ سپس بردارید، نمک و فلفل بپاشید و بگذارید ۲ ساعت بماند.**

**فرگاز را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سینی فر را کره بمالید. خمیر را روی تخته با نورد به نازکی ۳ تیغهٔ کارد پهن کنید و روی سینی بیندازید. نورد را روی لبهٔ سینی بکشید، تا حاشیهٔ اضافی خمیر جدا شود، سپس حاشیهٔ خمیر را بردارید و نگه دارید. تخم مرغ را در پیاله بشکنید و با چنگال بزنید.**



خمیر را روی سینی بیندازید



نورد را روی لبهٔ سینی بکشید



فیله را روی خمیر بگذارید و لبه های خمیر را روی آن برگردانید



با قلم مو روی خمیر تخم مرغ بمالید...

**فیله را روی خمیر بگذارید و لبه‌های خمیر را از هر چهار طرف روی آن برگردانید و با کمک تخم مرغِ زده به هم بچسبانید. باریکه‌های حاشیهٔ خمیر را به شکل شبکهٔ پیچازی روی بسته بخوابانید و باقی‌ماندهٔ تخم مرغ را روی آن بمالید.**

سینی رُتی را در فر بگذارید. پس از ۲۵ دقیقه بیرون بیاورید، سپس رُتی را در ورقهٔ آلومینیوم (فویل) بپیچید، و ۳۵ دقیقهٔ دیگر در فر بگذارید.

فر را خاموش کنید. پس از ۱۰ دقیقه رُتی را بیرون بیاورید و پیش از بریدن بگذارید از داغی بیفتد (رتی داغ هنگام بریدن خرد می‌شود).

رُتی را ورقه ورقه ببرید و با نوعی سس (← سس گوشت، صفحهٔ ۵۶۱-۵۹۸) و تره بار پخته به ویژه *گراتن سیب زمینی و گل کلم* (← صفحهٔ ۱۱۷۱) سر سفره بگذارید.

## بیف استروگانوف (۱)• (روسیه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ گوساله** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲ قاشق | **ماست** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **کاشا** (← ۸۳۷)، برای ۴-۵ نفر |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **بیف استروگانوف** غذایی است روسی که در بیرون از روسیه، از جمله در ایران ما، شکل‌های دیگری پیدا کرده است. در روسیه بیف استروگانوف نه با سیب زمینی سرخ کرده بلکه با نوعی دمیِ بلغور به نام ***کاشا*** همراه است. دستور تهیهٔ شکل ایرانی و فرانسوی بیف استروگانوف در زیر می‌آید؛ اول به شکل اصلی آن توجه کنید. اگر کاشا و مواد خام را از پیش آماده کرده باشید، درست کردن بیف استروگانوف روسی بیش از چند دقیقه طول نمی‌کشد.

---

فیله را به صورت ورقه‌های نازک به طول ۵-۶ سانتی‌متر ببُرید و ورقه‌ها را روی تخته به صورت رشته‌های نازک درآورید. ماست را در خامه بریزید و هم بزنید و ۲-۳ ساعت بیرونِ یخچال بگذارید تا خامه کمی ترش شود.

دو تابه روی اجاق بگذارید (تابهٔ معمولی، تابهٔ استیک)، کره را نصف کنید و در تابه‌ها بیندازید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید، بردارید و گرم نگه دارید.

کرهٔ تابهٔ استیک را روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید، گوشت را در تابه بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید تا رنگ گوشت برگردد. آتش زیر تابه را خاموش کنید. خامه را روی پیاز و قارچ بریزید و روی آتش ملایم زیر و رو کنید تا داغ شود. گوشت را اضافه کنید، زیر و رو کنید و در دیس بکشید. دیس را با شوید ساطوری آرایش کنید و همراه با کاشا سرِ سفره بگذارید.

◄ به جای شوید جعفری ساطوری هم می‌توان به کار برد.

## بیف استروگانوف (۲)•(ایران)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **راستهٔ گوساله،** رشته رشته |
| ۱ | **پیاز،** رندیده |
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** خلال کردهٔ کبریتی |
| ۱۵۰ گرم | **قارچ،** ورقه ورقه |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

کره را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. شیر را با کمی نمک اضافه کنید و بگردانید تا مایه غلیظ شود. بردارید و کنار بگذارید.

به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن در تابه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. خلال سیب زمینی را در روغن بریزید و پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که خود را گرفت زیر و رو کنید تا سرخ شود، سپس با قاشقِ سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

۱-۲ قاشق روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن بیندازید. نمک و فلفل بپاشید و با کاردک چوبی چند بار بچرخانید تا رنگ گوشت برگردد. مایهٔ آرد و شیر را روی گوشت بریزید و بگذارید به جوش بیاید، سپس خامه را اضافه کنید و هم بزنید. همین که خواست به جوش بیاید بردارید و در دیس بکشید. سیب زمینی سرخ کرده را روی دیس بریزید و داغ سر سفره ببرید.

◄ به جای راستهٔ گوساله، سینهٔ مرغ یا بوقلمون هم می‌توان به کار برد.

## بیف استروگانوف (۳)•(فرانسه)



۳-۴ نفر

نیم کیلو **فیلهٔ گوساله**، رشته رشته
۲ **پیاز**، حلقه حلقه
۲۵۰ گرم **قارچ**، ورقه ورقه
۱-۲ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ قاشق **گرد پاپریکا** (← ۲۲۵)
۱ قاشق م **خردل**
۲ پیمانه **خامه**
۱-۲ گردو **کره**
**روغن**
**نمک و فلفل**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید.**

**رب گوجه فرنگی و خردل و پاپریکا را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. یک پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. داغ نگه دارید.**

**۲-۳ قاشق روغن در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید، سپس مایهٔ پیاز و قارچ را با خامه اضافه کنید. زیر و رو کنید، در ظرف داغ بکشید و با نان سفیدِ تازه سر سفره بگذارید.**

**◄ فرانسوی‌ها در این غذا خامهٔ ترش به کار می‌برند، که مخلوط خامه و ماست چکیده می‌تواند جانشین آن شود.**

## پای سیب زمینی (شیلی)



۳-۴ نفر

★ ۱) پای

۲-۳ **سیب زمینی درشت**، پوست گرفته، چارقاچ
۱ **تخم مرغ**، زده
۲ گردو **کره**، نرم
**شیر**
**فلفل سفید**
**نمک**

★ ۲) پینو (مایهٔ توی پای)

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز درشت**، ساطوری |
| ۱ | **تخم مرغ سفت**، خردکرده |
| ۱۵ دانه | **زیتون سبز**، هسته گرفته، خردکرده |
| ۲ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ قاشق | **گرد پاپریکا** (← ۲۲۵) |
| ۱ قاشق چ | **نعنای خشک** و **آویشن**، کف مال |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **زیره** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

---

★ ۱) پای: سیب زمینی را در دیگچهٔ آب نیم ساعت بپزید تا نرم شود. در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود، سپس با کمی کره و شیر بکوبید و هم بزنید. نمک و فلفل بپاشید و بزنید تا سیب زمینی پوک شود. تخم مرغ را روی سیب زمینی بریزید و با قاشق چوبی مخلوط کنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

★ ۲) پینو: ۲-۳ قاشق روغن در تابهٔ کوچک روی آتش ملایم داغ کنید. سپس اندکی از گردِ پاپریکا را کنار بگذارید، باقی را در روغن بریزید و تفت بدهید تا روغن قرمز و پاپریکا قهوه‌ای شود. تابه را بردارید و روغن آن را در تابهٔ بزرگی خالی کنید. تابهٔ بزرگ را روی آتش ملایم بگذارید.

پیاز را در روغن داغ بریزید و ۷-۸ دقیقه تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت وکشمش را با اندکی نمک و فلفل و سبزی خشک و اندکی زیره و فلفل قرمز اضافه کنید و ۸-۱۰ دقیقه تفت بدهید.

تابه را از روی آتش بردارید، تخم مرغ و زیتون را اضافه کنید و هم بزنید. برای گذاشتن در میانِ پای کنار بگذارید.

پینو را با کمی شیر روی آتش ملایم داغ کنید. آرد را در نیم پیمانه شیر حل کنید و روی پینو بریزید. روی آتش ملایم هم بزنید تا پینو غلیظ شود.

نیمی از مایهٔ سیب زمینی را درکف ظرف بلور یا چینی نسوز پهن کنید. پینو را روی سیب زمینی بریزید. باقی سیب زمینی را روی پینو پهن کنید، به طوری که روی پینو را بپوشاند. باقی گردِ پاپریکا را روی سیب زمینی بپاشید و ظرف را ۲۵-۳۵ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید تا رویهٔ آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

## چیلی کُن کارنه (مکزیک)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم کیلو | **لوبیا چیتی** یا **قرمز**، شب خیسانده |
| ۳-۴ قاشق | **خمیر فلفل دلمه‌ای قرمز** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **چیلی کُن کارنه** (chili con carne) به زبان اسپانیایی یعنی «فلفل قرمز با گوشت». در امریکا گاهی این غذا را بدون لوبیا درست می‌کنند (امریکایی‌ها این غذا را امریکایی می‌دانند)، ولی غالباً لوبیا (قرمز یا چیتی) جزو لازم آن به شمار می‌رود.

فلفلی که خود مکزیکی‌ها به کار می‌برند، یعنی چیلی (← صفحهٔ ۲۲۶)، نوعی فلفل قرمز درشت و تیره رنگ است که تندی ندارد، و ساییدهٔ آن را در این غذا می‌ریزند. به جای چیلی می‌توان فلفلِ دلمه‌ای قرمز و رسیده به کار برد، به صورت ساییده یا خمیر. برای درست کردن خمیر آن، فلفل را روی شعله کباب کنید و در یک کیسهٔ نایلکس لای حوله بگذارید تا خنک شود، آنگاه پوست و تخمِ فلفل را بگیرید و گوشت آن را در هاون بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید. (نوعی فلفل قرمز شبیه به چیلی در خوزستان به دست می‌آید.) گوشت این غذا را می‌توان از گوساله یا گوسفند انتخاب کرد.

**لوبیا را با برگ بو در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۳ ساعت بپزید. ۱ ساعت به پایان پخت مانده نمک بزنید. شکر را اضافه کنید و درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب آن تمام شود.**

**۲-۳ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس گوشت را بریزید و بچرخانید تا رنگِ آن برگردد. آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا گوشت به روغن بنشیند.**

**گوجه فرنگی و رب و خمیر فلفل دلمه‌ای و فلفل قرمز ساییده را اضافه کنید و هم بزنید، سپس لوبیا**

**را بریزید. اگر لوبیا کاملاً بی‌آب باشد ۱ پیمانه آب داغ بریزید و زیر و روکنید. درِ دیگ را ببندید و غذا را روی آتش کم حدود ۲۵–۳۰ دقیقهٔ دیگر بپزید.**

**◂ هنگام کشیدن، برگ بو را درآورید و با نان تازه یا کته سر سفره بگذارید.**

## گوشت در ماءالشعیر (فلاندر، بلژیک)

۷–۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت گوساله،** گردویی |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۱–۲ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته، خردکرده |
| ۳–۴ قاشق | **جعفری** یا **شوید،** ساطوری |
| ۱ شیشه | **ماءالشعیر** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱–۲ قاشق | **سرکه** |
| ۲–۳ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▾ این خوراک را مردم فلاندر بلژیک با آبجو درست می‌کنند، ولی چنان که در جای دیگر هم تأکید کرده‌ایم، مسلماً غرض از آبجو الکل آن نیست، چون به هر حال الکل در روند پخت تبخیر می‌شود؛ غرض مزهٔ آبجو است، که از ماءالشعیر هم به دست می‌آید.

**۲–۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.**

**گوشت را در آرد بغلتانید و هر بار پنج شش تکه در روغن تفت بدهید تا سرخ شود. سپس همهٔ گوشت را با پیاز به دیگ برگردانید، سیر را اضافه کنید، ماءالشعیر را بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم بود اندکی آب جوش اضافه کنید. نیم ساعت پیش از پایان پخت نمک و فلفل بزنید و شکر و سرکه را اضافه کنید.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را در آن بغلتانید تا داغ شود. جعفری یا شوید را روی سیب زمینی بپاشید و زیر و روکنید. سیب زمینی را پای گوشت بگذارید.**

## راگوی گوشت گوسفند (فرانسه)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **شانه** یا **سردست گوسفند** |
| نیم کیلو | **پیاز نقلی**، پوست گرفته |
| نیم کیلو | **شلغم نقلی**، پوست گرفته |
| ۴-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۴-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ دستهٔ کوچک | **چارسبزی***|
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۳-۲ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

**گوشت را گردویی خرد کنید، بشویید، و خشک کنید، نمک و فلفل بپاشید و در آرد بغلتانید. نیمی ازکره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید وگوشت را ۸-۱۰ دقیقه در آن تفت بدهید. سپس ربِ گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ۱ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، آتش را کم کنید، دستهٔ چارسبزی را در دیگ بیندازید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را حدود ۳ ساعت بپزید تا نرم شود.**

**باقی‌ماندهٔ کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و شلغم را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا پیاز و شلغم رنگ طلایی بگیرد. نیم ساعت پیش از پایان پختِ گوشت پیاز و شغلم را روی گوشت بریزید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و آتش را کمی تیز کنید تا آبِ راگو به حدود یک پیمانه برسد. هنگام کشیدن، دستهٔ چارسبزی را در آورید و جعفری را روی خورش بپاشید.**

## راگوی گوشت گوساله (فرانسه)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ران گوساله**، خرد کرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ کیلو | **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۷-۸ | **سیب زمینی کوچک**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ دستهٔ کوچک | **چارسبزی*** |

| | |
|---|---|
| ۳-۲ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

★ جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

---

**کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت را در آرد بغلتانید، به پیاز اضافه کنید، و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. ۲ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. دستهٔ چارسبزی را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید. در پایانِ پخت، راگو باید کمتر از ۱ پیمانه آب داشته باشد.**

**نیم ساعت پیش از پایان پخت هویج و سیب زمینی را اضافه کنید و دستهٔ چارسبزی را درآورید.**

**◄ راگو را داغ همراه با نان سفید و سیاه سر سفره بگذارید.**

## اِت سوته (ترکیه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوساله،** چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۱-۲ | **فلفل دلمه‌ای،** تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **پنیر سفت،** رندیده |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ «اِت» در زبان ترکی استانبولی به معنای گوشت است و «سوته» (sauté) در زبان فرانسوی به معنای سرخ کرده؛ بنابرین به نظر می‌رسد که این غذا محصول مشترک ترک‌ها و فرانسوی‌هاست، یا آن که ترک‌ها مخصوصاً این نام نیمه فرانسوی را روی آن گذاشته‌اند. در هر حال غذای خوش مزه‌ای است که درست کردن آن هیچ دنگ و فنگی ندارد.

---

**۱-۲ قاشق روغن در تابهٔ درداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید تا گوشت به روغن بنشیند. سپس پنیر را روی**

**گوشت بریزید و هم بزنید تا ذوب شود. با نان و سبزی سر سفره بگذارید.**

**◂ گوشت را می‌توانید به جای چرخ کردن نخودی خرد کنید؛ در این صورت مدت تفت دادن و پختن گوشت را باید اضافه کنید تا گوشت نرم شود.**

**◂ اگرگرد پاپریکا (← صفحهٔ ۲۲۵) داشته باشید ۱ قاشق همراه رب گوجه فرنگی یا به‌جای آن به این غذا اضافه کنید.**

## **گولاش** (مجارستان)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوساله،** گردویی |
| ۲ | **پیاز،** ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر،** کوبیده |
| نیم کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، گردویی |
| ۲-۳ قاشق | **گرد** یا **خمیر پاپریکا** (← زیر) |
| ۲-۳ | **فلفل قرمز تند،** ساطوری |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده |
| ۳۰۰ گرم | **شیپتکه** (← زیر) |
| ۱ قاشق چ | **زیره،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▾ نگارنده گمان می‌کند اصل کلمهٔ **گولاش** همان **خورش** فارسی است، که احتمالاً به واسطهٔ جنگ‌جویان ترک عثمانی به سرزمین مجارها رفته است. این البته حدسی بیش نیست، ولی شباهتِ گولاش مجاری با خورش ایرانی آشکار است؛ به ویژه این که گولاش نام یک غذا نیست، بلکه نام نوعی خورش است، که گرچه خود مجارها آن را با خمیری به نام **شیپِتکه** (schipetke) یا نان می‌خورند، ولی چون نوعی خورش است هیچ اشکالی ندارد که آن را مانند خورش با چلو یا کته سرِ سفره بگذاریم. پایهٔ انواع گولاش یکی است و تنوع آن به واسطهٔ اِنواع تره‌بار متفاوتی است که در آن به کار می‌رود.

یک پای ثابت گولاش **گردِ پاپریکا**ست، که عبارت است از فلفل دلمه‌ای قرمز خشک کرده و ساییده (برای گرد پاپریکا نگاه کنید به صفحهٔ ۲۲۵). به جای گرد پاپریکا ــ که در بازارهای ما معمولاً به دست نمی‌آید ــ می‌توان **خمیر پاپریکا** به‌کار برد. برای درست‌کردن این خمیر فلفل دلمه‌ای قرمز و رسیده را آب‌پز یا کباب‌کنید و از صافی سیمی بگذرانید، یا پوست بگیرید و در مخلوط‌کن بگردانید. مقدار خمیر البته باید بیشتر از گرد باشد.

پای دیگر گولاش که در بازار ما به دست نمی‌آید **شیپتکه** است. برای درست کردن ۱۵۰ گرم شیپتکه، ۱ پیمانه بیشترک آرد را با یک تخم مرغ و اندکی نمک مخلوط کنید و ورز بدهید تا خمیرِ سفتی به دست آید. سپس روی تخته کمی آرد بپاشید و این خمیر را با نورد مانند لواش به نازکی تیغهٔ کارد پهن کنید، سپس این لواش را با کارد به صورت چارگوش یا به اندازهٔ ناخن انگشت شست ببرید و هوا بدهید تا نم آن قدری چیده شود.

یک دیگچه آب روی آتش تیز به جوش بیاورید و شیپتکه را در آن بریزید. پس از ۲-۳ دقیقه، همین که شیپتکه روی آب آمد، با کفگیر بگیرید و در ظرف جداگانه‌ای با گولاش سر سفره بگذارید.

شیپتکه در حکم نان یا برنجی است که مجارها با گولاش می‌خورند؛ روشن است که اگر بخواهیم گولاش را با نان یا برنج بخوریم باید شیپتکه را حذف کنیم.

مقدار شیپتکه به عدهٔ خورندگان بستگی دارد. ۳۰۰ گرم شیپتکه در گولاش سیب زمینی‌دار برای ۴-۵ خورندهٔ آبرومند کافی است.

---

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. پاپریکا و سیر را اضافه کنید و پس از یک چرخ گوجه فرنگی را با ۱ پیمانه آب جوش بریزید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم بود اندکی آب جوش اضافه کنید (آب را یکجا نریزید). در پایان ساعت دوم نمک بزنید. در پایان پخت گوشت باید به روغن بنشیند.**

**۳۰ دقیقه پیش از پایان پخت، سیب زمینی و زیره و فلفل قرمز را بریزید و زیر و رو کنید. اندکی آبِ جوش بریزید و درِ دیگ را ببندید تا سیب زمینی بپزد.**

**(چند دقیقه پیش از کشیدن خورش، شیپتکه را از روی دستور بالا آماده کنید.)**

**◂ گاهی شیپتکه را در گولاش می‌ریزند و زیر و رو می‌کنند تا با سس گولاش مخلوط شود، سپس گولاش را در ظرف سفره می‌کشند.**

**◂◂ گولاش تره بار: مقدار سیب زمینی را نصف کنید و به جای آن تره بار ساطوری ــ کرفس، تره فرنگی، کدو سبز، هویج، قارچ ــ اضافه کنید.**

**◂◂ گولاش گل کلم: مقدار سیب زمینی را نصف کنید و به جای آن گل کلم یا بروکلی خرد کرده یا کلم دکمه‌ای (بروکسل) به کار برید.**

**◂◂ گولاش کلم پیچ: مقدار سیب زمینی را نصف کنید و به جای آن کلم پیچ رشته رشته به کار برید. سیر را حذف کنید و به جای آن اندکی *مارژولن* یا مرزنجوش (یا ترکیبی از نعنا و مرزه و آویشن خشک) به کار برید.**

**◂◂ گولاش لوبیا سبز: مقدار سیب زمینی را نصف کنید و به جای آن لوبیا سبز خرد کرده به کار برید.**

**◂◂ گولاش لوبیا چیتی: سیب زمینی را حذف کنید و به جای آن نیم کیلو لوبیا چیتی خیسانده**

**همراه با گوشت بارکنید. به جای لوبیاچیتی لوبیا قرمز هم می‌توان به کار برد.**

**◄◄ گولاش گوشت گوسفند: به جای گوشت گوساله ۷۵۰ گرم گردن گوسفند یا ماهیچه با قلم به کار برید.**

**◄ شیپتکه (← صفحهٔ ۱۰۰۸) را می‌توان به همهٔ انواع گولاش اضافه کرد یا از آن حذف کرد.**

## گوشت در پورهٔ سیب زمینی



نیم کیلو **گوشت گوساله،** چرخ کرده
۲ **پیاز،** ساطوری
۲ **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده
نیم کیلو **پورهٔ سیب زمینی** (← صفحهٔ ۱۳۶۷)
نیم پیمانه **پنیر سفت،** رندیده
**روغن**
**نمک و فلفل**

**۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت را اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و بچرخانید تا رنگ گوشت برگردد. گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. درِ تابه را ببندید و آتش را کم کنید تا آب گوشت کار برود. فر را روی ۳۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**پورهٔ سیب زمینی را در دیس نسوز پهن کنید. گوشت را روی آن بریزید و پهن کنید. پنیر رندیده را روی گوشت بپاشید. دیس را در فر بگذارید تا پنیر ذوب و اندکی طلایی شود. داغ سر سفره ببرید.**

## راگوی بلژیکی



۴-۵ نفر

۱ کیلو **گوشت سردست گوسفند**
نیم کیلو **کلم پیچ،** رشته رشتهِ
۲-۳ گردو **کره**
اندکی **جوز بویا،** ساییده
**نمک و فلفل**

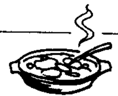
**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا همه جای آن سرخ شود، کلم را روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید.**

۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و به جوش بیاورید. اندکی جوز بویا و نمک و فلفل بزنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت روی آتش کم بپزید. چند بار زیر و رو کنید و اگر لازم شد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، راگو باید حدود ۱ پیمانه آب داشته باشد.

◄ با نان سفید یا سیاه سر سفره بگذارید.

## دو پیازه (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۳-۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۴-۵ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ قاشق | **ماست چکیده** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین** |
| ۳-۴ دانه | **هل سبز** |
| ۲-۳ دانه | **میخک** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

۴-۵ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و نیمی از پیاز را در روغن تفت بدهید تا به رنگ طلایی درآید. سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی کنار بگذارید تا روغن آن چیده شود.

هل و میخک و دارچین را در روغن بیندازید و یک چرخ بدهید. پیش از آن که ادویه بسوزد گوشت را اضافه کنید و چند چرخ بدهید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.

باقی پیاز را در روغن باقی مانده بریزید (اگر لازم باشد کمی روغن اضافه کنید) و تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سیر را با ادویهٔ ساییده اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ماست را با ۳-۴ قاشق آب و اندکی نمک و فلفل بزنید، در دیگ بریزید و بچرخانید.

اکنون گوشت را با آبی که پس داده است به دیگ برگردانید، ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایانِ پخت چند دقیقه درِ دیگ را باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.

## خوراک سینهٔ گوساله



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینهٔ گوساله** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ | **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۴-۵ ساقه | **کرفس با برگ نازک**، خرد کرده |
| ۱ قاشق م | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| ۱-۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

* نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

**گوشت را به چند تکه به اندازهٔ کف دست تقسیم کنید و بشویید، سپس در ۶ پیمانه بیشترک آب روی آتش تیز به جوش بیاورید و کف آن را بگیرید. پیاز چارقاچ و هویج و کرفس را اضافه کنید، دردیگ را ببندید و حدود ۲ ساعت بپزید تا گوشت نیم‌پز شود. در پایان ساعت اول نمک و فلفل بزنید.**

**گوشت را از آب درآورید و کنار بگذارید. آبِ گوشت را از صافی بگذرانید، چربی آن را جدا کنید و نگه دارید.**

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا طلایی شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا آرد به رنگِ قهوه‌ای درآید. ۳ پیمانه از آب گوشت اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و با قاشق چوبی بگردانید تا سس غلیظی به دست آید. بردارید و کنار بگذارید.**

**چربی آبِ گوشت را در ظرف نسوز داغ کنید و گوشت را در آن بگذارید، هر دو روی آن را سرخ کنید، ۱ پیمانه از سس را روی گوشت بریزید و بردارید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و ظرف گوشت را ۳۰ دقیقه در طبقهٔ وسط آن بگذارید. یکی دو بار با قاشق دسته بلند یا آب دزدک از چربی گوشت بردارید و روی گوشت بدهید تا نرم شود. باقی‌ماندهٔ سس را در دیگچه گرم کنید و در ظرف سس بریزید. سبزی خشک کف‌مال را روی آن بپاشید.**

**◄ گوشت را در دیس بکشید و همراه با پورهٔ سیب زمینی و تره بار پخته و سس سر میز بگذارید. (برای انتخاب سس نگاه کنید به صفحهٔ ۵۶۱-۵۹۸.)**

## دیزی گوشت و قلوه (انگلستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوساله**، خردکرده |
| ۴-۵ | **قلوهٔ گوسفند**، خردکرده |
| ۲ پیمانه | **آب قلم پررنگ** (← ۳۵۰) |
| ۱ پیمانه | **ماءالشعیر** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ مردم انگلیس مدعی هستند که در آشپزی چندان سررشته ندارند و گذشته از *رُست بیف* و *دیزی گوشت و قلوه* (steak and kidney pie) چیزی به سرمایهٔ هنر آشپزی مزید نکرده‌اند. این خوراک هم گویا بر حسب اتفاق به وجود آمده است؛ به این ترتیب که کشاورزان و چوپان‌های انگلیسی در زمانی که هنوز به فکر دریانوردی و جهان‌گشایی نیفتاده بودند صبح مقداری گوشت و دل و قلوه را در یک دیزی کاشی دهن‌گشاد می‌ریختند و درِ آن را خمیر می‌گرفتند و کنار آتش می‌گذاشتند؛ شب که خسته و گرسنه به خانه می‌آمدند این غذا به نظرشان خیلی خوش‌مزه می‌آمد. امروز این غذا را در بعضی از رستوران‌های بسیار شیک لندن درست می‌کنند و باز هم به نظر خورندگان انگلیسی، که دیگر زیاد خسته و گرسنه هم نیستند، خوش‌مزه می‌آید. در خارج از انگلستان کمتر کسی به فکر درست کردن این غذا می‌افتد، ولی غذایی است که به امتحانش می‌ارزد.

**گوشت و قلوه را در مخلوطی از آرد و اندکی نمک و فلفل بغلتانید و کنار بگذارید.**

**نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت و قلوه را در آن سرخ کنید. آب قلم و ماءالشعیر را اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را حدودِ ۳ ساعت بپزید. چند بار سر بزنید و اگر لازم شد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت این خوراک باید به اندازهٔ ۱ پیمانه بیشترک آب داشته باشد.**

**۲ پیمانه آرد را با کمی نمک در بادیه الک کنید. باقی‌ماندهٔ کره را روی آتش ملایم آب کنید و روی آرد بریزید (داغ نباشد) و با انگشت مخلوط کنید. سپس با قاشق آب اضافه کنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید. خمیر را ۳۰ دقیقه بخوابانید. سپس روی تخته آرد بپاشید و خمیر را با نورد به شکل نان گردی به کلفتی ۲-۳ تیغهٔ کارد پهن کنید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. گوشت و قلوهٔ پخته را در دیزی کاشی دهن‌گشادی بریزید، و نان خمیر را روی دهنهٔ دیزی بکشید و روی آن را اندکی چرب کنید. دیزی را ۱۲-۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا نان روی آن برشته شود.**

**دیزی را باز نکرده سر سفره ببرید و به خورندگان اجازه بدهید خودشان باز کنند و بگویند: «به به، عین استیک اندکیدنی پایِ لندن!»**

## بُف آلامُد (فرانسه)



۱۰-۱۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ کیلو | **شانهٔ گوساله**، یک پارچه |
| ۲ | **پاچهٔ گوساله**، پاک کرده |
| ۱ | **پیاز**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۵-۶ | **هویج**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **سرکهٔ انگور** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ *بُف آلامُد* (boeuf à la mode، یعنی گوشت گاو به شیوهٔ روز)، شانهٔ پرچربی گوساله است که همراه با پاچهٔ گوساله پخته می‌شود. اگر چربی گوشت کم باشد می‌توان چند جای گوشت را با کارد نوک تیز سوراخ کرد و در هر سوراخ یک تکه شهله یا دنبهٔ گوسفند یا پیه گوساله گذاشت.

بُف آلامُد را می‌توان گرم و همراه با سیب زمینی و تره بار پخته سر سفره گذاشت، یا در یخچال نگه داشت و به صورت گوشت سرد مصرف کرد.

**گوشت را در محلول سرکه و ۶ پیمانه آب و کمی نمک و فلفل ۵-۶ ساعت بخوابانید. پاچه را در یک دیگچه آب روی آتش تیز به جوش بیاورید، پس از ۱۰-۱۲ دقیقه در آب‌کش خالی کنید و زیر آب سرد بشویید.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، سپس هویج را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. بردارید و کنار بگذارید.**

**گوشت و پاچه را در دیگ بگذارید و آب بریزید تا روی آن‌ها را بپوشاند. دیگ را با درِ بسته روی آتش ملایم بگذارید و ۴ ساعت بپزید.**

**نیم ساعت پیش از پایانِ پخت، پیاز و هویج را اضافه کنید، نمک و فلفل گوشت را اندازه کنید؛ درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب آن به ۲-۳ پیمانه برسد.**

## دیزی چوپان (انگلستان)

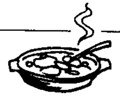


**اگر دیزی گوشت و قلوه (← ۱۰۱۲) را بدون قلوه درست کنید و روی ظرف آن هم به جای**

خمیر، پورهٔ سیب زمینی ساده بکشید و آن را در فر یا زیر شعله (گریل) بگذارید تا پوره برشته شود، غذای دیگری به دست می‌آید که مردم انگلیس آن را *شِپِردْز پای* (shepherd's pie) می‌نامند. این را می‌توان *دیزی چوپان* ترجمه کرد، چنان که ما کردیم.

## تاج راستهٔ دنده

۸–۱۰ نفر



**★ ۱) تاج**

| | |
|---|---|
| ۱۲–۱۶ دنده | **راسته دندهٔ گوساله**، ۲ پارچه |

**★ ۱–۲) مایهٔ سیب و بادام**

| | |
|---|---|
| ۱ | **سیب سبز درشت**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشَّر، نیم کوب |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۱–۲ گردو | **کره** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**★ ۲–۲) مایهٔ دل و جگر مرغ و شاه بلوط**

| | |
|---|---|
| ۴–۵ دست | **دل و جگر مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲۰۰ گرم | **مغز شاه بلوط**، چرخ کرده |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، خرد کرده |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۲–۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱–۲ گردو | **کره** |
| اندکی | **دارچین و میخک**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**★ ۳–۲) مایهٔ غیسی و مغز گردو**

| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **غیسی**، هسته گرفته، خرد کرده |

۲ پیمانه **مغز گردو،** نیم‌کوب
۱ **پیاز،** ساطوری
۴-۳ **هویج،** پوست گرفته، خردکرده
۱ ساقه **کرفس،** خردکرده
۲-۱ قاشق **خلال نارنج،** خیسانده
۲-۱ قاشق **شکر**
۲-۱ گردو **کره**
۱ **لیمو**
**دارچین،** ساییده
**نمک و فلفل**

---

▼ اگر دو پارچه سینهٔ بره را که هر کدام از ۶-۸ دندهٔ همراه با راسته تشکیل شده باشد به هم بدوزیم و دو سرِ آزاد آن‌ها را به هم بیاوریم، به طوری که خمِ کمرِ دنده به طرف تو باشد، شکلِ تاج مانندی به دست می‌آوریم. حال اگر این تاج را در سینی فر بنشانیم، وسط آن را با مواد غذایی پُر کنیم و توی فر بپزیم، نتیجه به نظر «شف»ها (آشپزهای حرفه‌ای فرنگستان) شباهت زیادی به تاجِ پادشاهان قدیم خواهد داشت، به ویژه اگر نوک بیرون زدهٔ دنده‌ها را هم با چند پیاز یا شلغم نقلی ریز، به جای مروارید، آرایش کنیم.

***مایهٔ توی تاج*** برای پر کردن فضای وسط تاج، یعنی جای کلهٔ پادشاه، تهیه می‌شود. این مایه گوناگون است ولی دستور سه نمونهٔ آن در اینجا داده می‌شود.

تاج راسته دنده غذایی است مناسب مهمانی کوچک و کمابیش رسمی که در آن مهمان‌ها دورِ میز بنشینند و پس از تحسین هنرِ آشپز کارد را میان تاج بگذارند و آن را تاراج کنند.

---

**★ ۲-۱) مایهٔ سیب و بادام: لیمو را آب بگیرید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. بادام مقشّر را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. سیب و کرفس را با آب لیمو و اندکی جوز و نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید.**

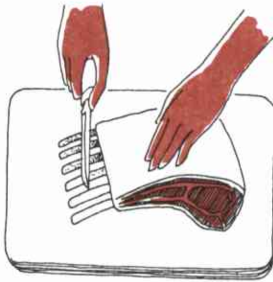
**★ ۲-۲) مایهٔ دل و جگر مرغ و شاه بلوط: دل و جگر مرغ را ۵-۶ دقیقه در آب بجوشانید، سپس درآورید و چرخ کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ و کرفس را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. دل و جگر مرغ را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. باقی مواد را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید و بردارید.**

**★ ۲-۳) مایهٔ غیسی و مغز گردو: لیمو را آب بگیرید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید**

و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ قهوه‌ای بگیرد. هویج و کرفس را اضافه کنید و ۳–۴ دقیقه بچرخانید. غیسی و مغز گردو را اضافه کنید و ۳–۴ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. آب لیمو، اندکی دارچین و خلال نارنج را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید و بردارید.



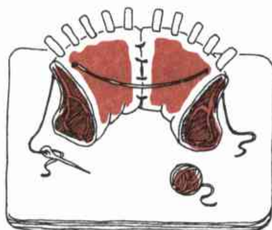
گوشت لبهٔ راسته دنده را ببرید



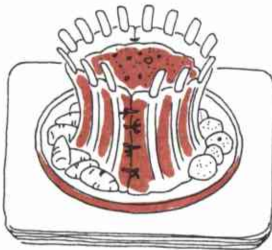
سر دنده‌ها را لخت کنید

**★ ۱) پختن تاج**

تاج بسته را روی ورق آلومینیوم (فویل) در سینی فر بگذارید. مایهٔ تویی تاج را در فضای وسط آن جا دهید و چربی گوشت را روی آن بچینید (تفالهٔ این چربی را ۳۰ دقیقه پیش از پایان پخت از روی تاج بردارید). دنده‌های بیرون زدهٔ تاج را با ورق آلومینیم بپوشانید تا در فر سیاه نشود.



دو سر برش‌های سینه را به هم بدوزید



تاج راسته دنده را با تره‌بار آرایش کنید

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و تاج را در طبقهٔ وسط بگذارید. پس از ۱۰–۱۵ دقیقه درجهٔ فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید. برای هر کیلو از وزن تاج حدود ۱ ساعت زمانِ پخت حساب کنید. چند بار سر بزنید و از روغنی که در سینی جمع می‌شود با قاشق روی تاج بدهید.

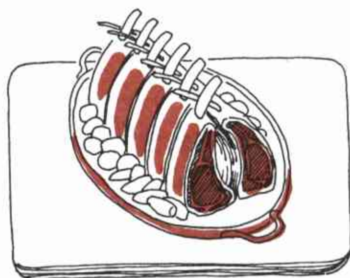
◂ مقداری سیب زمینی استانبولی و هویج پوست گرفته و شلغم یا پیاز ریز آب‌پز کنید و پس از درآوردن تاج از فر در روغنِ آن بغلتانید و کنار تاج بگذارید. به سر هر دنده ۱ دانه شلغم یا پیاز پخته بزنید.

◂ لازم است پیش از دادن مهمانیِ تاجِ راسته دنده دست‌کم یک بار درست کردن یک تاجِ کوچک را تمرین کنید؛ اگر از عهده برنیامدید از خیر تاج بگذرید.

## گارد احترام



اگر همان دو پارچه گوشتی را که در *تاج راسته دنده* (← بالا) دیدیم رو به روی هم بگذاریم، به طوری که سرِ دنده‌ها بالا و پوست هر دو پارچه به طرف بیرون باشد و سرِ دنده‌ها را از میان هم



بگذرانیم، گوشت کوره‌پز ما شبیه می‌شود به‌گاردِ احترام، یعنی دو ردیف سرباز که رو به روی هم ایستاده‌اند و سرنیزه‌های‌شان را به‌طرف همدیگر مایل کرده‌اند؛ یا دستِ‌کم این چیزی است که به نظر «شف»های فرنگستان می‌آید.

**۲** راسته دنده را باید با نخ پَرک به‌هم ببندیم و فضای میان آن‌ها را با مایه‌های *تاج راسته دنده* پُر کنیم و سپس تمام گارد را در فرگاز بپزیم. (برای ترکیب مواد و ترتیب پختن *گارد احترام* نگاه کنید به *تاج راسته دنده* صفحهٔ ۱۰۱۴.)

## ژیگو با لعاب پرتقال



۴-۵ نفر

۲ کیلو **ران گوسفند**
۱ پیمانه **آب قلم** (← ۳۴۹)

**★ ۱) مایهٔ توی گوشت**

۱ **پرتقال**
۱ **پیاز درشت**، خرد کرده
۱ پیمانه **کشمش بی‌دانه**، خیسانده
۱ پیمانه **گردِ نان سفید**
۱ قاشق م **سبزی خشک***، کف‌مال
۲-۳ گردو **کره**
**نمک** و **فلفل**

* نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

**★ ۲) لعاب روی گوشت**

۱ پیمانه **آب پرتقال**
۲-۳ قاشق **آب لیموی تازه**
۱ پیمانه **شکر**
اندکی **دارچین** و **میخک**، ساییده

**★ ۳) آرایش ژیگو**

**چند برش پرتقال**

**نعنا** یا **جعفری** یا **بولاغ اوتی**، تازه.

---

**★ ۱) مایهٔ توی گوشت: پرتقال را آب بگیرید، سپس یک تکه از پوست آن را رنده کنید.**
**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. کشمش را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس گرد نان و آب پرتقال و پوست رندیده و سبزی خشک و اندکی نمک و فلفل بریزید و زیر و روکنید. بردارید و کنار بگذارید.**
**گوشت را بشکافید و استخوان آن را درآورید (برای درست کردن آب قلم نگه دارید). بشویید و خشک کنید. لای گوشت را بازکنید و مایهٔ تویی را در آن جا دهید، سپس به هم بیاورید و با نخِ پَرک محکم ببندید. یک سینی فر را کمی چرب کنید و گوشت را در آن بگذارید.**

**★ ۲) لعاب روی گوشت: اجزای لعاب روی گوشت را در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و هم بزنید تا شکر حل شود و یک جوش بزند. بردارید و با قاشق روی گوشت بدهید.**
**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد گرم کنید و گوشت را حدود ۲ ساعت در طبقهٔ وسط فر بگذارید. چند بار سر بزنید و از آب و روغن خود گوشت با قاشق روی آن بدهید.**
**آب قلم را با باقی‌ماندهٔ لعاب و آنچه چربی در سینیِ فر جمع شده است روی آتش تیز بجوشانید تا سس غلیظی به دست آید.**

**★ ۳) آرایش: گوشت را از فر درآورید، نخ آن را بازکنید، آن را در دیس گرم بگذارید، و با برش‌های پرتقال و شاخه‌های سبزی آرایش کنید. سس را روی گوشت بدهید یا در ظرف جداگانه‌ای سر سفره کنار گوشت بگذارید.**
**◄ این گوشت را با سیب زمینی پخته و کره زده و تره بار پخته می‌خورند.**

## دست پیچ سه رنگ

۸-۱۰ نفر



۱ کیلو **گوشت**، چرخ کرده، بی‌چربی
۱ **پیاز**، رندیده
۸ **تخم مرغ**
نیم کیلو **سبزی کوکو**، ساطوری
نیم کیلو **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، له کرده
۲ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ قاشق چ **جوش شیرین**
۱ قاشق م **گرد لیمو**

۱-۲ گردو **کره**
**گرد نان**
**نمک و فلفل**

---

گوشت را با پیاز ۱ دقیقه درچرخ هرکاره یا «یک دو سه» بگردانید تا خمیر شود، ۱۰-۱۵ دقیقه با دست ورز بدهید. ۲ تخم مرغ را با رب گوجه فرنگی بزنید و روی گوشت بریزید. گرد لیمو را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید و گوشت را ۵-۶ دقیقهٔ دیگر بمالید.

۲ تخم مرغ را با کمی نمک و فلفل بزنید، روی سیب زمینی بریزید و مخلوط کنید. سبزی کوکو را در بادیه بریزید، ۴ تخم مرغ را با جوش شیرین وکمی نمک و فلفل بزنید، با سبزی مخلوط کنید.

۲ لا ورق بزرگ آلومینیوم (فویل) روی میز آشپزخانه پهن کنید، روی آن کرهٔ نرم بمالید و گردِ نان بپاشید. مایهٔ گوشت را روی ورق پهن کنید و به شکل چارگوشی به ابعاد حدود ۲۵ سانتی‌متر یا بیشتر درآورید (کلفتی آن از ۲ سانتی‌مترکمتر نباشد).

مایهٔ سیب زمینی را به کلفتی ۱ سانتی‌متر روی گوشت پهن کنید (اگر مایه زیاد آمد، کنار بگذارید).

مایهٔ سبزی را روی سیب زمینی پهن کنید (این را چون شل است نازک‌تر بگیرید و اگر زیاد آمد برای کوکو کنار بگذارید).

اکنون کنار لای اول آلومینیوم را بلندکنید و مایهٔ سه‌لایی دست پیچ را به کمک ورق آلومینیوم آهسته مانند فرش روی خودش لوله کنید، ورق اول را از زیر دست پیچ بیرون بکشید وکنار بگذارید. ورق دوم آلومینیوم را دور لوله بپیچید و دو سرش را ببندید. بسته را نخ پَرک بپیچید وگره بزنید.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. بسته را در سینی فر بگذارید، چند جای بالای لفافِ آلومینیوم را با نیش کارد سوراخ کنید، و سینی را حدود ۱ ساعت در طبقهٔ وسط فر بگذارید.

پیش از بازکردن لفاف ۱۰-۱۵ دقیقه صبرکنید تا دست پیچ از داغی بیفتد، سپس آن را در دیس بگذارید و به صورت چند حلقهٔ ۲-۳ سانتی‌متری ببرید.

◄ ظرف دست پیچ را با چیزهای سبز و سرخ آرایش نکنید تا رنگ‌های خود دست پیچ جلوهٔ بیشتری داشته باشد.

## دست پیچ راسته وفریتاتا



۸ نفر

---

★ ۱) مایهٔ لایی:

۲ **تخم مرغ**
۲-۳ قاشق **پنیر سفت**، رندیده
۲-۳ قاشق **جعفری**، ساطوری
۱ قاشق م **آرد**

۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

★ ۲) **دست پیچ:**
۸ پارچه **راستهٔ گوساله**
۱ گردو **کره**

★ ۳) **سس:**
۱ پیمانه **آب قلم** (← ۳۴۹)
۱ **پیاز**، حلقه حلقه
۱ قاشق چ **سبزی خشک***، کف‌مال
۱۰۰ گرم **قارچ**، خردکرده
۱ پیمانه **شیر**
۱-۲ گردو **کره**
۱-۲ قاشق **آب لیموی تازه**
۱-۲ قاشق **آرد**
**نمک و فلفل**

* مرزنجوش یا نعنا، ترخون، مرزه و اندکی آویشن.

---

▼ این **دست پیچ** (رولت) را با راستهٔ گوساله یا ***اسکالوپ گوسالهٔ شیری*** (← صفحهٔ ۱۲۱۳) درست می‌کنند. ***فریتاتا*** (fritata) نوعی خاگینهٔ ایتالیایی است که لای دست پیچ گذاشته می‌شود، ولی البته جداگانه هم می‌توان سر سفره گذاشت.

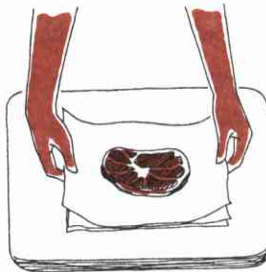
---

**★ ۱) مایهٔ لایی: تخم مرغ را در کاسه بشکنید. آرد و اندکی نمک و فلفل روی آن بپاشید، پنیر و جعفری را اضافه کنید و با چنگال بزنید.**
**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، مایهٔ تخم مرغ (فریتاتا) را با قاشق در تابه بریزید و نازک پهن کنید. پس از ۱-۲ دقیقه که یک روی فریتاتا طلایی شد، برگردانید و روی دیگرش را سرخ کنید. تمام مایهٔ تخم مرغ را به صورت فریتاتا درآورید و کنار بگذارید.**

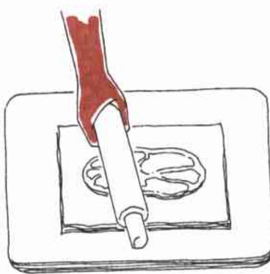
**★ ۲) دست پیچ: هر پارچه راسته را میان دو ورق کاغذ مومی روی تخته بکوبید تا نازک شود. لبه‌های گوشت را با کارد بگیرید و به آن شکل چارگوش دراز بدهید.**
**روی هر پارچه راسته یک فریتاتا بگذارید و آن را مانند فرش لوله کنید، سپس با نخ پَرک**

از چند جا ببندید و کنار بگذارید.

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. سپس آتش را کمی تیز کنید و دست پیچ را در کره بغلتانید تا خوب سرخ شود. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.



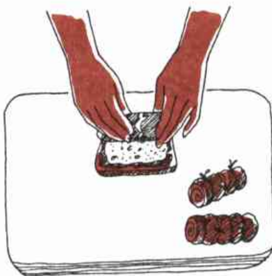
گوشت راسته را روی کاغذ مومی بگذارید



یک ورق دیگر کاغذ روی گوشت بکشید و با نورد بکوبید



کناره‌های گوشت را ببرید تا به صورت چارگوش درآید



فریتاتا را لای گوشت بپیچید و ببندید

★ ۳) **سس:** کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در کره بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. سپس قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. آنگاه آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. شیر و آب قلم و سبزی خشک را بریزید و به جوش بیاورید. دست آخر آب لیمو و نمک و فلفل بزنید و بچرخانید تا سس غلیظ شود.

دست پیچ‌ها را در میان سس بگذارید. سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود. سپس دست پیچ‌ها را از دیگ درآورید و در دیس بچینید. سسِ باقی مانده در دیگ را با قاشق بردارید روی آن بدهید.

◂ این دست پیچ را همراه با سیب زمینی پخته و کرهٔ زده و تره بار پخته (اسفناج، نخود سبز، لوبیا سبز، کلم دکمه‌ای یا بروکلی) داغ سر سفره می‌گذارند.

## دست پیچ راسته دنده (فرانسه)



۸-۱۰ نفر

★ ۱) مایهٔ لایی:

| | |
|---|---|
| ۳ دست | **دل** و **جگر مرغ،** پاک کرده |
| ۱ | **پیاز،** رندیده |
| ۲ پیمانه | **مغز گردو،** کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ | **لیمو** |
| | **نمک** و **فلفل** |

★ ۲) دست پیچ:

۲ کیلو **راسته دندهٔ زیرگردن**

۱ قاشق م **سبزی خشک***، کف‌مال

۲-۳ گردو **کره**، نرم

* ترخون و مرزهٔ خشک.

---

▼ منظور از راسته دنده، دندهٔ همراه با راسته است که اگر استخوان آن را درآورند می‌توان دامنِ آن را روی راسته پیچید و با نخ بست، یعنی به صورت دست پیچ یا رولت درآورد. دل و جگر مرغ و مغز گردو که در این دستور آمده است رسم ناحیهٔ **دوردونی** فرانسه است.

هنگام خرید گوشت از قصاب بخواهید که چربیِ روی آن را بردارد و استخوان آن را درآورد، به طوری که دامن راسته دنده پاره نشود و بتوان آن را پیچید. استخوان را هم از قصاب بگیرید.

---

**★ ۱) مایهٔ لایی: دل و جگر مرغ را با اندکی نمک در دیگچهٔ آب جوش بریزید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید، سپس درآورید و چرخ کنید.**

**پیاز را با مغز گردو، جعفری و دل و جگر مرغ در یک کاسه بریزید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را اضافه کنید (اگر لیمو درشت باشد، آب یک نیمهٔ لیمو کافی است). نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. (می‌توانید اندکی دارچین و میخک ساییده هم به مخلوط بزنید.)**

**★ ۲) دست پیچ: گوشت را روی تخته پهن کنید، به طوری که طرف کلفت آن به سمت بالا باشد. مخلوط دل و جگر را روی گوشت پهن کنید. طرف کلفتِ گوشت را مانند غلتک روی گوشت بغلتانید و دامن نازک آن را دور آن بپیچید. با نخ پَرک دور گوشت را با فاصله‌های ۳-۴ سانتی‌متری محکم ببندید. کره را با دست به همه جای گوشت بمالید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. گوشت را، در سینی فر، ۳۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید، تا رویهٔ آن طلایی شود. درجهٔ فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید و بگذارید گوشت حدود ۱ ساعت دیگر بپزد.**

**در این ضمن استخوان‌ها را در دیگ بگذارید، نمک و فلفل بپاشید و آن قدر آب سرد بریزید که روی استخوان را بگیرد. روی آتش تیز به جوش بیاورید و ۴۰-۵۰ دقیقه بجوشانید.**

**گوشت را از فر بیرون بیاورید و پس از آن که کمی خنک شد نخ آن را باز کنید. به فر خاموش برگردانید تا گرم بماند.**

**آبِ استخوان را در دیگچه بریزید، سبزی خشک را اضافه کنید و بجوشانید تا حجم آن به حدودِ ۲ پیمانه برسد. نمک و فلفل آب را اندازه کنید و آن را از صافی سیمی بگذرانید، داغ نگه دارید و هنگام کشیدن غذا در ظرف سس بریزید.**

**گوشت را به صورت چند حلقهٔ کلفت ببُرید و در دیس داغ بگذارید.**

**◂ این دست پیچ را همراه با سیب زمینی استانبولی پخته و کره زده و کلم دکمه‌ای (بروکسل) و گوجه فرنگی کبابی سر سفره می‌گذارند.**

**◂ در این دست پیچ می‌توانید به جای دل و جگر مرغ مغز گردو و غیسی، یا مغز گردو، کشمش و پیازداغ، یا سبزی (← دست پیچ سه رنگ، صفحهٔ ۱۰۱۸) و تخم مرغ سفت بگذارید.**

## اُسّو بوکو (ایتالیا)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **اُسّوبوکو** (← زیر) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۶-۷ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۳-۴ | **هویج**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲ ساقه | **کرفس**، خردکرده |
| ۲-۳ قاشق | **ترخون** و **مرزه**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک** و **فلفل** |

★ آرایش

**سیر**، ساطوری
**جعفری**، ساطوری
**پوست لیمو** یا **پرتقال**، رندیده

▾ اگر یک قلم دست یا پای گوساله را با ماهیچه‌اش به فواصل ۳-۴ سانتی‌متری اره کنید چند حلقه به دست می‌آورید که دور آن ماهیچه و میان آن استخوان قلم و مغز قلم است. این را ایتالیایی‌ها «اُسّوبوکو» می‌نامند (osso buco یعنی استخوان سوراخ‌دار)، و غذای خوش‌مزه‌ای از آن درست می‌کنند که در واقع نوعی خوراک ماهیچه است.

**گوشت را بشویید، ریزه‌های استخوان را از آن بگیرید، خشک کنید، سپس در آرد بغلتانید. کره را در دیگ (که همهٔ تکه‌های گوشت در یک لایه کفِ آن جا بگیرد) روی آتش ملایم داغ کنید و**

**پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و هویج و کرفس را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**
**آتش را کمی تیز کنید و گوشت را درکره تفت بدهید تا سرخ شود. تره بار را به دیگ برگردانید. گوجه فرنگی را با ۲ پیمانهِ آب روی گوشت بریزید. شکر و ترخون و مرزه را با نمک و فلفل اضافه کنید. آتش را کم کنید، درِدیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش بریزید. در پایان پخت این خوراک باید حدود ۱ پیمانه سس داشته باشد.**

**★ آرایش: پیش از کشیدن اُسّوبوکو اجزای آرایش آن را با هم مخلوط کنید. اُسّوبوکو را در دیس بچینید، سس را روی آن بدهید، و مخلوط آرایش را روی آن بپاشید.**
**◂ اُسّوبوکو را می‌توانید با نان یا کته یا چلو ساده سر سفره بگذارید.**

## اِپیگرام (فرانسه)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینهٔ گوسفند** (یک پارچه)، چربی گرفته |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۲-۳ | **هویج**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ دسته | **چارسبزی*** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| | **گرد نان** |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

★ جعفری، کرفس، نعنا، ترخون (با نخ بسته).

▾ **اِپیگرام** (epigramme) در زبان فرانسه به معنای جمله یا بیت شعری است که نکتهٔ نغز یا طنزآمیزی را بیان کند و هیچ ربطی به گوشت سینهٔ گوسفند ندارد. در توضیح این که چرا فرانسوی‌ها این نام را روی سینهٔ سرخ کردهٔ گوسفند گذاشته‌اند، در کتاب‌های آشپزی چنین آمده است که در قرنِ هجدهم یک خانم اشرافی در یک مجلس مهمانی این کلمه به گوشش می‌خورد و گمان می‌کند نامِ نوعی غذاست؛ روز بعد به آشپزش می‌گوید «برای شام امشب چند تا اِپیگرام درست کن»، و آشپز هم، معلوم نیست چرا، این غذای خوش‌مزه را برایش ترتیب می‌دهد. نتیجه این است که اگر امروز خانمی به آشپزش دستور اِپیگرام بدهد، آشپز تکلیف خودش را به خوبی می‌داند.

گوشت را با ۲ لیتر آب، پیاز، هویج و چارسبزی روی آتش تیز بار کنید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را حدود ۲ ساعت کمترک بپزید. (گوشت نباید له شود.)

در پایان ساعت اول پختِ گوشت نمک و فلفل بزنید. (اگر بخواهید آب گوشت زلال بماند به جای فلفل ساییده چند دانه فلفل سیاه درسته بیندازید.)

پس از آن که گوشت پخت آن را با کفگیر از آب درآورید، روی تخته بیندازید و دنده‌ها را آهسته بکشید، به طوری که گوشت متلاشی نشود، سپس یک سینی روی گوشت و یک وزنه روی سینی بگذارید و منتظر شوید تا گوشت سرد شود. (آبِ گوشت را برای مصرف دیگری نگه دارید.)

تخم مرغ را در بشقاب تَه گود بشکنید و با اندکی نمک و فلفل و ۱–۲ قاشق آب ولرم بزنید.

سینی را از روی گوشت بردارید و با کارد گوشت را به چند چارگوش کمابیش برابر تقسیم کنید.

هر تکه را آرد بپاشید، در تخم مرغ بزنید، سپس گرد نان بپاشید و در سینی کنار بگذارید. (اگر بخواهید پوستهٔ اِپیگرام کلفت‌تر باشد، گوشت را دو بار در تخم مرغ بزنید و گرد نان بپاشید.)

اکنون به عمق دست کم ۱ بند انگشت روغن در تابه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. هر دانه اِپیگرام را با کفگیر بردارید و در روغن داغ بگذارید. پس از ۳–۴ دقیقه برگردانید. وقتی هر دو روی اپیگرام طلایی شد، بردارید.

◂ اِپیگرام را داغ و همراه با سیب زمینی سرخ کرده و تره بار پخته به ویژه اسفناج، نخود فرنگی، و سس سفید یا بشارنز (← صفحهٔ ۵۷۸) یا سس گوجه فرنگی (← صفحهٔ ۵۸۸) سر سفره بگذارید.

◂ دیس را با جعفری خیسانده در آب سرد یا گشنیز یا بولاغ اوتی و برش‌های لیمو آرایش کنید.

## گوشت بره با سس مارچوبه (فرانسه)



۶–۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سردست بره**، گردویی |
| ۲ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱ کیلو | **مارچوبه** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۲–۳ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

مارچوبه را آب بکشید، سپس در ۳–۴ دسته با نخ ببندید. ۲ لیتر آب با کمی نمک در دیگ به جوش بیاورید و مارچوبه را ۱۵–۲۰ دقیقه در آن بجوشانید، سپس مارچوبه را بردارید و آب را نگه دارید.

۶-۷ سانتی‌متر از سر مارچوبه را ببُرید و کنار بگذارید. دُم مارچوبه را بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) و از صافی سیمی بگذرانید.
کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت را در آرد بغلتانید و اضافه کنید. ۵-۶ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود. ۱ پیمانه از آب مارچوبه اضافه کنید و آهسته بگردانید تا کمی غلیظ شود. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. گاهی هم بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. پس از آن که گوشت پخت، پورهٔ مارچوبه و خامه را اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و آب لیمو بزنید. سس این خوراک باید نسبتاً غلیظ باشد. سرهای مارچوبه را دور دیس گرم کرده بچینید و خوراک را وسط آن بریزید.
◄ این خوراک را می‌توانید با سیب زمینی استانبولی پخته و پوست کنده سر میز بگذارید.

## خوراک گوشت گوساله (تایلند)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **راستهٔ گوساله**، رشته رشته |
| ۱ قاشق | **سس ماهی** (← ۵۹۵) |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **نعنای خشک**، کف‌مال |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۵-۶ | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| | **برگ گشنیز** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

سیر را با زنجبیل، پوست لیمو، تخم گشنیز، نعنا و فلفل قرمز ساییده در هاون بکوبید.
۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. گوشت را در تابه بریزید و ۷-۸ دقیقه سرخ کنید. خمیر سیر و ادویه و شکر را با اندکی نمک و فلفل به گوشت اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید (نسوزد!).
سپس سس ماهی را با فلفل قرمز تازه اضافه کنید و ۱-۲ چرخ دیگر بدهید، بردارید، با برگ گشنیز آرایش کنید و با کته یا چلو ساده سر سفره بگذارید.

## سوکیاکی (ژاپن)

۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **راستهٔ گوساله** |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ دستهٔ کوچک | **پیازچه** |
| ۱-۲ | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۲۰۰ گرم | **توفو** (← ۱۲۹)، فندقی |
| ۱ پیمانه | **رشتهٔ ژاپنی** (← شیراتاکی، صفحهٔ ۱۳۰)، پخته |
| ۴ پیمانه | **کلم چینی**، رشته رشته |
| ۱-۲ قاشق | **شکر** |
| | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| | **سرکه** |
| | **کره** |

▼ **سوکیاکی** (sukyaki) غذایی است شبیه به **فوندوی بورگینیون** (← صفحهٔ ۱۲۶۴) که برای یک جمع ۳-۴ نفری مناسب است. لازمهٔ آن تابهٔ سنگینی است که حرارت را نگه دارد، و اجاق سبکی که روی میز بتوان گذاشت. میز هم البته باید از نوع میز کوتاه ژاپنی باشد.

سوکیاکی با آن که امروز از غذاهای معروف ژاپنی به شمار می‌رود، سابقهٔ بسیار قدیمی ندارد و از قرن گذشته در ژاپن مرسوم شده است، یعنی پس از آن که ژاپنی‌ها به تقلید از مردم مغرب زمین گوشت‌خوار شدند.

**اجاق را وسط میز و تابه را روی اجاق بگذارید. ۱ قاشق شکر، ۱ قاشق سرکه، و ۲-۳ قاشق آب در نیم پیمانه سس سویا بریزید و حل کنید. فیلهٔ گوساله را با کارد تیز به صورتِ ورقه‌های بسیار نازک ببُرید. تره بار شسته و خشک کرده را با ورقه‌های گوشت در دیس بزرگی بچینید (مقدار زیادی از لطف سوکیاکی در طرز چیدن و تماشای این دیس است). هر تخم مرغ را در یک پیاله بشکنید، با چنگال بزنید و کنار یک بشقاب بگذارید. اجاق گاز را روشن کنید تا تابه داغ شود.**

**۱-۲ گردو کره در تابه بگردانید تا آب شود. پیش از آن که کره دود کند چند ورقهٔ گوشت در تابه بیندازید و همین که رنگ آن برگشت برگردانید، محلول سس سویا را روی گوشت بریزید و به جوش بیاورید. مقداری از تره بار و رشته و توفو را کنار گوشت بگذارید و پس از ۱-۲ دقیقه زیر و رو کنید.**

اکنون هر خورنده‌ای می‌تواند با چوب یا چنگال یکی دو ورقه گوشت از تابه بردارد، در پیالهٔ تخم مرغ بزند و در بشقاب خود بگذارد، سپس مقداری از تره بار و رشته و توفو را هم در بشقابِ خود بکشد.

هرگاه کره و سس سویا در تابه کم شد کمی اضافه کنید، به طوری که همیشه دست کم نیم سانتی‌متر مایهٔ جوشان در تابه داشته باشید. باقی گوشت و تره بار را به همین ترتیب در تابه بیندازید و بردارید.

◂ سوکیاکی را با سینهٔ مرغ، فیلهٔ ماهی، و میگو هم می‌توان درست کرد.
◂ شکر و سرکه را می‌توان از سس سوکیاکی حذف کرد.
◂ ژاپنی‌ها به جای کره غالباً پیهِ گاو به کار می‌برند.

## تارتِ خردل (فرانسه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۴ قاشق | **خردل** |
| ۶-۷ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲ قاشق | **نعنا و جعفری**، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **کره**، آب کرده |
| | **نمک و فلفل** |

▾ **تارت** در واقع نوعی پیتزای فرانسوی است که مایهٔ روی آن ممکن است شیرین (میوهٔ تازه، کمپوت، مربا) یا نمکی (تره‌بار، گوشت، ماهی، میگو) باشد. این دستور برای نمونه است؛ مایهٔ روی تارت را می‌توانید به میل خود تغییر دهید.

آرد را با کره و شیر و کمی نمک مخلوط کنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد؛ اگر چسبید کمی آرد اضافه کنید و ورز بدهید. خمیر را در ظرف دربسته‌ای بگذارید و دست کم ۲ ساعت بخوابانید. گوجه فرنگی را روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا آب آن چیده شود.

تخته را آرد بپاشید و خمیر را روی آن لواش کنید؛ کلفتی لواش دست کم ۲ تیغهٔ کارد باشد. لواش را روی یک دوری بیندازید، به طوری که کنارهٔ آن روی لبهٔ دوری بیفتد. نورد را روی لبهٔ دوری بکشید و کنارهٔ اضافی خمیر را بگیرید. با چنگال چند جای لواش را سوراخ کنید، خردل را روی خمیر بمالید، گوجه فرنگی را با نعنا و جعفری مخلوط کنید و روی خردل بریزید. تارت را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد بپزید، سپس به شکل ۸ مثلث ببُرید و در دیس بچینید.

## خوراک گوشت با خامه (سویس)



۶-۷نفر

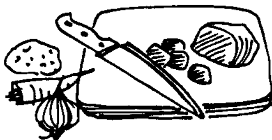
| | |
|---|---|
| ۲ کیلو | **سر سینهٔ گوساله**، با استخوان |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| نیم پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۱ قاشق | **رب گوجه‌فرنگی** |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

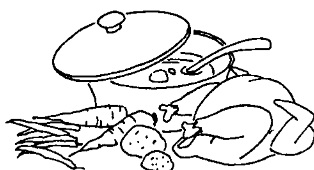
گوشت را با پشت کارد یا ساطور بکوبید تا کمی پهن شود. نمک و فلفل بپاشید و در آرد بغلتانید.
۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا هر دو روی آن طلایی شود.

پیاز را روی گوشت بریزید. ماست و خامه را با نیم پیمانه آب مخلوط کنید و روی گوشت بدهید. در دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت بیشترک بپزید تا گوشت نرم شود. سر بزنید، هر گاه لازم باشد اندکی آب خوش اضافه کنید.

هنگام کشیدن گوشت را در دیس داغ کرده بگذارید و مایهٔ تهِ دیگ را روی آن بدهید.

◄ با تره‌بار پخته و سیب زمینی آب‌پز تفت داده در کره سر سفره بگذارید.





# فصل شصت و هشتم: **خوراک مرغ**

**خوراک مرغ مانند خوراک گوشت است، با این تفاوت که در آن گوشتِ مرغ به کار می‌رود. در این ایام که عدهٔ زیادی از مردم از گوشت قرمز پرهیز می‌کنند این خوراک اهمیت بیشتری پیدا کرده است. روشن است که به جای گوشت مرغ گوشت بوقلمون هم می‌توان به کار برد.**

**سسِ همراه با خوراک مرغ معمولاً سفید یا کم رنگ است.**

## مرغ لای پلو



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک کرده |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **مرغ لای پلو** ممکن است درسته باشد، یا **دوشقه** یا **چهارپاره** یا **هشت پاره**، در هر صورت دستور پخت آن یکی است. شکم مرغ پختهٔ درسته را گاهی پر می‌کنند؛ برای مایهٔ توی شکم نگاه کنید به صفحهٔ ۱۲۲۹-۱۲۳۱. **مرغ شکم‌گرفته** (شکم پرکرده) را می‌توان در دیگ جداگانه‌ای روی آتش بسیار کم گذاشت تا مایهٔ توی شکم آن پخته شود، یا هنگام دَم‌کردن پلو آن را لای پلو گذاشت.

هنگام کشیدن، معمولاً مرغ درسته را به پشت در دیس می‌خوابانند و پلو را روی آن می‌ریزند. مرغ چند پاره را روی پلو می‌گذارند و روی آن را با یکی دو کفگیر پلو زعفرانی می‌پوشانند.

---

**در یک دیگ جادار آب فراوان به جوش بیاورید (آن قدر که روی مرغ را بگیرد)، و مرغ را در آب بیندازید. همین که آب باز به جوش آمد و کف کرد مرغ را از آب درآورید و زیر شیر آب بکشید. (آب جوش منافذ گوشت را می‌بندد و نمی‌گذارد مزهٔ آن در آبِ پخت حل شود. کف مرغ هم با این کار بهتر گرفته می‌شود.)**

مرغ را نمک و فلفل بپاشید، با ۱ پیمانه آب داغ و پیاز و زعفران روی آتش ملایم بارکنید و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. در پایان پخت باید تقریباً تمام آب کار رفته باشد. (گاهی فروشندگان خیلی محترم مرغ را در آب می‌خوابانند؛ این مرغ آبِ زیادی جذب می‌کند و هنگام پخت پس می‌دهد. در این صورت مرغ را می‌توان بدون آب روی آتش کم بارگذاشت.)

◂ مرغ پخته را می‌توان در چند قاشق روغن روی آتش ملایم تفت داد تا رویهٔ آن طلایی شود، ولی این تفت دادن باید مختصر باشد، وگرنه گوشت مرغ خشک می‌شود.

## ترشه کباب (گیلان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سینه و ران مرغ**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ورقه ورقه |
| ۴-۵ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی کوچک** |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| اندکی | **دارچین** |
| | **آب نارنج** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

۴-۵ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در تابه بچینید، مرغ را به تابه برگردانید، ورقه‌های سیب زمینی را روی مرغ بچینید، گوجه فرنگی‌ها را درسته روی سیب زمینی بچینید، آب نارنج روی همهٔ این‌ها بدهید، زردچوبه و دارچین و نمک و فلفل بپاشید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰- ۳۵ دقیقه بپزید.

◂ هنگام کشیدن سعی کنید سیب زمینی و گوجه فرنگی را درسته به دیس منتقل کنید. (اگر این غذا را در یک ظرف بلور نسوز دردار درست کنید، می‌توانید آن را با همان ظرف سرسفره ببرید.)

◂ خود گیلانی‌ها به دلایل خاص خودشان ترشه کباب را غالباً بدون پیاز درست می‌کنند، ولی نگارنده پیاز را توصیه می‌کند.

## نان چرب (شوشتر)



۱ نفر داماد

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سینهٔ مرغ**، پخته، فندقی |

۱ کیلو **پیاز،** حلقه حلقه
۱ پیمانه **لپه،** پخته
۶-۵ **نان لواش**
**کره**
**زعفران،** ساییده
**نمک و فلفل**

---

▼ این غذای صبح عروسی است، که در شوشتر از طرف مادر عروس برای شخص داماد فرستاده می‌شود. منظور روشن نیست.

**۱ پیمانه یا بیشتر کره در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. مرغ و لپه را روی پیاز بریزید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید. ۷-۸ دقیقه روی آتش ملایم زیر و رو کنید.**

**نان لواش را ببرید و در دیس فرش کنید. تابه را روی نان خالی کنید و مایه را روی نان پهن کنید. داغ جلو داماد بگذارید؛ خورد، خورد؛ نخورد، معلوم می‌شود کارش اشکال دارد.**

◂ **گاهی برای محکم‌کاری نیم پیمانه کشمش بی‌دانهٔ خیسانده هم به این غذا اضافه می‌کنند.**

◂ **این غذا را با قیمهٔ ساده هم درست می‌کنند.**

## خوراک مرغ و تره‌بار

۴-۵ نفر



۱ کیلو **سینه و ران مرغ،** خردکرده
۱ **پیاز کوچک،** ساطوری
۱-۲ پر **سیر،** کوبیده
۱ شاخه **برگ کرفس**
۳-۴ شاخه **شوید**
۳-۴ شاخه **جعفری**
۳-۴ قاشق **جعفری،** ساطوری
۲-۳ **هویج،** پوست گرفته، خردکرده
۱-۲ **کدو سبز،** پوست گرفته، خردکرده
۱ بته **تره فرنگی،** خردکرده
۱۰-۱۲ **قارچ،** خردکرده
۳ قاشق **آرد**

| | |
|---|---|
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا هر دو روی آن طلایی شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در دیگ بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ۳ پیمانه آب بریزید و به‌جوش بیاورید. مرغ را به دیگ برگردانید، شوید و جعفری و کرفس را در دیگ بیندازید، نمک و فلفل بپاشید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.

کره را در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و هویج و کدو سبز و تره فرنگی و قارچ را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. آرد را در کره تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد (اگر لازم باشد ۱ گردو کره اضافه کنید).

آب مرغ را روی آرد بریزید و با کاردک چوبی خوب مخلوط کنید. (خود مرغ را در دیگ گرم نگه دارید.) تره‌بار را به تابه برگردانید، آب را به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و درِ تابه را کمی باز بگذارید تا در پایان پخت یک پیمانه آب در تابه بماند. خامه را اضافه کنید و همین‌که تابه باز به‌جوش آمد بردارید. مرغ را در دیس بکشید و تره‌بار را با سس روی مرغ بدهید. جعفری ساطوری را روی خوراک بپاشید.

## مرغ وآرده (چین)



اردور برای ۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مرغ**، پخته، استخوان گرفته |
| ۲ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ قاشق | **پیازچه**، ساطوری |
| ۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۲-۳ قاشق م | **گشنیز**، ساطوری |
| نصف قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۳-۴ قاشق | **آرده** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق | **روغن** |

**نمک**

مرغ را ریش ریش کنید و در بادیه بریزید. باقی اجزا را روی مرغ بریزید، زیر و رو کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس در ظرف اردور بکشید و گشنیز را روی آن بپاشید.

## مرغ در سس بادام (مکزیک)

۵–۶ نفر



۱ کیلو **ران و سینهٔ مرغ**
۱ **پیاز**، رندیده
۱–۲ **فلفل قرمز تند**، خردکرده
۱ **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، خردکرده
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۳ پیمانه **بادام**، مقشّر
۲ قاشق **گرد نان سفید**
۱ پیمانه **خامه**
۳–۴ گردو **کره**
**نمک**

هر پارچه ران و سینهٔ مرغ را دو تکه کنید. بادام مقشّر را در یک تابه بدون روغن بو بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سپس گرد نان، فلفل قرمز، فلفل دلمه‌ای، رب گوجه فرنگی و اندکی نمک را بکوبید (یا در مخلوط کن بگردانید) تا خمیر شود (خمیر کمی دانه‌دار باشد).
کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی مرغ را در آن تفت بدهید، تا طلایی شود. تکه‌های مرغ را در یک دیگ بگذارید، ۱ پیمانه آب اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید، درِ دیگ را ببندید و روی آتش کم ۲۵–۳۰ دقیقه بپزید. در پایان پخت، مرغ باید اندکی آب داشته باشد.
پیاز را در کرهٔ باقی مانده در تابه بریزید و روی آتش ملایم تفت بدهید تا بلوری شود. خمیر بادام را اضافه کنید و با کاردک چوبی ۴–۵ دقیقه بچرخانید، سپس خامه را اضافه کنید و بگردانید تا داغ شود، آنگاه روی مرغ بریزید و زیر و رو کنید.

## سینهٔ مرغ با سیب سرخ کرده (اسپانیا)



۱ کیلو **سینهٔ مرغ**
۱ کیلو **استخوان مرغ**

۳-۴ **سیب سبز درشت،** پوست و تخم گرفته، ورقه ورقه
۱ بته **تره فرنگی،** خردکرده
۱-۲ **هویج،** خردکرده
۴-۵ شاخه **نعنای تازه**
۱ قاشق **آرد**
۱ قاشق **شکر**
۴-۵ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

▼ این خوراک را در باسک، شمال اسپانیا، با سینهٔ اردک یا مرغ درست می‌کنند و از غذاهای خاصِ آن ناحیه است. با نان و یکی دو رنگ تره بار پخته صرف می‌شود.

---

**سینهٔ مرغ را نمک و فلفل بپاشید و یک ساعت بخوابانید. استخوان مرغ را چند دقیقه روی شعلهٔ ملایم گاز کباب کنید (سیاه نشود)، سپس در ۲ لیتر آب با هویج و تره فرنگی وکمی نمک روی آتش ملایم بگذارید. پس از ۱ ساعت یا کمی بیشتر آب استخوان را صاف کنید و روی آتش ملایم بگذارید تا مقدار آن به ۲ پیمانه برسد.**

**یک گردو کره در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آب استخوان را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی بگردانید تا سس غلیظی به دست آید.**

**باقی ماندهٔ کره را در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و سینهٔ مرغ را، هر بار یکی دو پارچه، درکره تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. بردارید وکنار بگذارید.**

**سیب را در تابه بچینید، شکر را روی سیب بپاشید، و آتش را کمی تیز کنید. پس از ۷-۸ دقیقه سیب را برگردانید. همین که شکر اندکی رنگ داد، مرغ را به تابه برگردانید، آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید و مرغ را ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

**مرغ و سیب را در دیس بکشید، سس را داغ کنید و روی مرغ بدهید (یا در ظرف جداگانه در کنار دیس مرغ بگذارید)، دیس را با شاخه‌های نعنای تر آرایش کنید.**

**◄ اگر یکی دو دست دل و جگر مرغ داشته باشید، روی شعله کَباب کنید و در دیگ استخوانِ مرغ بیندازید، سپس در کره تفت بدهید و کنار مرغ بگذارید.**

## مرغ بریانِ دودی (چین)



۳-۴ نفر

۱ **مرغ درشت،** پاک‌کرده

۵ قاشق **شکر**
**روغن**
**نمک**

---

درون و بیرون مرغ را بشویید و با دستمال خشک کنید؛ سپس درون و بیرون را نمک بپاشید و یک شب در یخچال بخوابانید.
آب‌کش پایه‌داری در یک دیگ جادار بگذارید و چند پیمانه آب در دیگ بریزید، به طوری که سطح آب به کف آب‌کش نرسد. آب را به جوش بیاورید. مرغ را در دیگ بگذارید و ۵-۶ دقیقه بپزید. بردارید و آب دیگ را خالی کنید.
یک ورق آلومینیوم کف دیگ پهن کنید و شکر را روی آن بپاشید. مرغ را با آب‌کش باز در دیگ جا بدهید. یک دستمال یا ورق آلومینیوم روی درِ دیگ بکشید و در را روی دیگ بگذارید، به طوری که دود از دیگ بیرون نزند. دیگ را ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بگذارید. سپس آتش را خاموش کنید. پس از ۴-۵ دقیقه مرغ را بردارید، کمی روغن بمالید و چند پاره کنید.

## مرغ در سس بادام (سبز)• (مکزیک)

۵-۶ نفر



۱ کیلو **ران و سینهٔ مرغ**
۱ **پیاز**، چارقاچ
۱-۲ پر **سیر**، پوست گرفته
۱ **هویج**، خردکرده
۱-۲ **فلفل سبز تند**
۱ پیمانه **جعفری**، ساطوری
۱ پیمانه **گشنیز**، ساطوری
۱ پیمانه **برگ کاهو**، ساطوری
۲ پیمانه **بادام**، مقشّر
۲-۳ گردو **کره**
**نمک**

---

هر پارچه ران و سینهٔ مرغ را دو تکه کنید. ۱ لیتر آب با کمی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید. مرغ را در آب بیندازید و کف آن را بگیرید. پیاز و هویج را اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. مرغ را کنار بگذارید، آب را صاف کنید و در یک دیگچه بجوشانید تا به ۲ پیمانه کمترک برسد.

بادام مقشّر را با سیر و جعفری و گشنیز و فلفل سبز و کاهو بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر شود (خمیر باید کمی دانه‌دار باشد).

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. خمیر بادام را اضافه کنید و با کاردک چوبی ۳-۴ دقیقه بگردانید، سپس آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظی به دست آید. نمک سس را اندازه کنید. مرغ را در سس بگذارید تا داغ شود، سپس بکشید.

◄ با لوبیا پخته (چیتی یا قرمز)، چلو ساده یا کته، و سالاد سر سفره بگذارید.

◄ اگر خواستید مکزیکی کامل عیار بشوید، ۲-۳ دانه *آوکادو* را هم به سالاد اضافه کنید.

## خوراک مرغ و بادنجان (یونان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ران و سینهٔ مرغ**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ | **بادنجان**، حلقه حلقه (با پوست) |
| ۱-۲ | **فلفل دلمه‌ای درشت**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

بادنجان را نمک بپاشید و ۱ ساعت یا بیشتر در آب‌کش بگذارید؛ سپس بشویید و خشک کنید.

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود؛ بردارید و کنار بگذارید.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ بریزید و داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. مرغ را به دیگ برگردانید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.

۵-۶ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را در آن سرخ کنید. بردارید و روی مرغ بچینید. درِ دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش بسیار کم بپزید.

## مرغ در سس پیازداغ و گوجه فرنگی



۴-۵ نفر

۱ کیلو **سینه و ران مرغ**، خرد کردهٔ درشت

| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **ماست** |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **ادویه***، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* زنجبیل، تخم گشنیز، زیره، هل سبز، دارچین، میخک، جوزِ بویا، و زردچوبه.

▼ این خوراک بسیار خوش مزه را هندی‌ها با *نان* (نان هندی ← صفحهٔ ۱۷۶۷) یا چلو ساده می‌خورند. اگر ادویه و فلفل آن را حذف کنید به خوراک عادی مبدل می‌شود؛ به جای نان یا چلو هم می‌توان آن را با سیب زمینی و تره بار پخته همراه کرد.

**نیمی از پیاز را با ادویه، سیر، فلفل قرمز، نمک و فلفل بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر نرمی به دست آید.**

**۶-۷ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و باقی پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. مرغ را در روغن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید.**

**خمیر پیاز و ادویه را در روغن بیندازید و ۲-۳ دقیقه، بچرخانید. ماست را کم‌کم اضافه کنید و بچرخانید. گوجه فرنگی را اضافه کنید و بچرخانید. ۱ پیمانه آب بریزید، آتش را تیز کنید و هم بزنید تا به جوش بیاید.**

**مرغ را به تابه برگردانید. آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید و مرغ را ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایانِ پخت مرغ باید به روغن بنشیند.**

**خورش را با پیاز داغ و گشنیز ساطوری آرایش کنید.**

## مرغ با قارچ (چین)

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **سینهٔ مرغ**، فندقی |
| ۴-۵ بته | **پیازچه**، خردکردهٔ بند انگشتی |

۲ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۵۰ گرم **قارچ**، خردکرده
۵۰ گرم **جوانهٔ ماش**
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
اندکی **دارچین**، ساییده
اندکی **رازیانه**، ساییده
اندکی **فلفل قرمز**، ساییده
**آرد**
**روغن**
**نمک**

▼ یادآوری می‌کنیم که هنگام درست‌کردن غذای چینی باید از یک طرف اجزای غذا را در آشپزخانه آماده کنیم و از طرف دیگر سفره را بچینیم، چون‌که پختن غذا بیش از چند دقیقه وقت نمی‌بَرد و غذای پخته شده هم باید فوراً سر سفره گذاشته شود.

دو جور خوراک مرغی که دستور آن‌ها در زیر می‌آید بیشتر در رستوران‌های چینی مغرب‌زمین تهیه می‌شود و مشتری غربی فراوان دارد. هرگاه زنجبیل تازه در دسترس باشد به جای ساییده به اندازهٔ ۲ بند انگشت پوست بگیرید و خرد کنید و با پیاز تفت بدهید.

**زنجبیل و دارچین و رازیانه و فلفل را با ۳-۴ قاشق آرد و اندکی نمک مخلوط کنید، مرغ را در این آرد بغلتانید.**

**۲ قاشق روغن در تابه روی آتش تیز داغ کنید و پیازچه را نیم دقیقه در آن تفت بدهید. مرغ را اضافه کنید و یک دقیقه بچرخانید، سپس با قاشق سوراخ‌دار مرغ و پیازچه را بردارید و کنار بگذارید.**

**۲ قاشق دیگر روغن در تابه بریزید و قارچ و جوانه را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. سس سویا را اضافه کنید، مرغ را به تابه برگردانید و زیر و رو کنید.**

**◄ در ظرفِ داغ بکشید و با کته سر سفره بگذارید.**

## مرغ با بادام (چین)



۲ نفر

۲۵۰ گرم **سینهٔ مرغ**، فندقی
۱ **پیاز کوچک**، حلقه حلقه
۱ **سیب زمینی ترشی درشت**، نخودی

۲ پیمانه **بادام**، مقشّر
۱ قاشق **آب لیموی تازه**
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
اندکی **میخک**، ساییده
**آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

فلفل و میخک و زنجبیل را با ۳-۴ قاشق آرد و اندکی نمک مخلوط کنید و مرغ را در این آرد بغلتانید.

۱ قاشق روغن در تابه روی آتش تیز داغ کنید، بادام مقشّر را ۱ دقیقه در آن تفت بدهید، پیش از آن که زیاد رنگ بگیرد با قاشق سوراخ دار بردارید و در ظرف داغ کنار بگذارید.

۲ قاشق دیگر روغن در تابه بریزید و پیاز را نیم دقیقه در آن تفت بدهید، سپس مرغ و سیب زمینیِ ترشی را با باقی ماندهٔ آرد اضافه کنید و ۱ دقیقه روی آتش تیز بچرخانید. بادام را به تابه برگردانید، آب لیمو را با ۲ قاشق آب اضافه کنید و ۲-۳ دور زیر و رو کنید.

◄ در ظرف داغ بکشید و با کته سر سفره بگذارید.

◄ به جای بادام مقشّر می‌توان چغاله بادام خرد کرده به کار برد؛ آب لیمو را حذف کنید.

## مرغ درسته با سس گُلی

۴ نفر



۱ **مرغ**، پاک کرده
۱ **پیاز**، رندیده
۱ **پیاز**، چارقاچ
۲ شاخه **نعنا و ترخون**
۱ **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ **لیمو**، ورقه ورقه
۵-۶ **فلفل سیاه**، درسته
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۲ دانه **میخک**
۱ پیمانه **خامه**
۲ قاشق **آرد**

۱-۲ گردو **کره**
**روغن**
**نمک**

---

۴-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۱۰-۱۵ دقیقه در روغن بغلتانید تا همه جای آن طلایی شود. ۱ لیتر آب جوش بریزید، پیاز چارقاچ، نعنا، ترخون، لیمو، هویج، فلفلِ سیاه و میخک را با کمی نمک اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. سپس آب مرغ را صاف کنید و بجوشانید تا به ۱ پیمانه برسد. مرغ را روی آتش بسیار کم بگذارید و گرم نگه دارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز رندیده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی بچرخانید. پیش از آن که آرد رنگ بگیرد رب گوجه فرنگی و فلفلِ قرمز را با اندکی نمک اضافه کنید و ۱-۲ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. سپس آب مرغ را اضافه کنید و رویَ آتش کم هم بزنید تا سس غلیظ شود. خامه را اضافه کنید و آهسته هم بزنید. پیش از به جوش آمدن بردارید.

◄ مرغ را در دیس داغ بگذارید، سس را روی مرغ بدهید و دور مرغ را با سیب زمینی سرخ کرده و تره بار پخته آرایش کنید.

## مرغ در سس پیاز و سرکه (فرانسه)



۵-۶ نفر

۱ کیلو **ران و سینهٔ مرغ**
۵-۶ **پیاز درشت**، حلقه حلقه
۱ پیمانه **سرکهٔ انگور**
۱ قاشق **شکر**
۱ پر **برگ بو**
۱ شاخه **نعنا**
۳-۴ گردو **کره**
**فلفل قرمز**، ساییده
**نمک**

---

هر پارچه ران و سینه را دو تکه کنید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را تکه تکه در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.
پیاز را در کره تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. شکر را اضافه کنید و با قاشق چوبی بچرخانید

تا طلایی شود. سرکه را با یک پیمانه آب، نعنا، برگ بو، کمی فلفل قرمز و نمک اضافه کنید و به جوش بیاورید. مرغ را به دیگ برگردانید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید تا مقدار سس به ۱ پیمانه برسد. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید.

مرغ را در دیس داغ بگذارید، پیاز را با قاشق سوراخ دار بردارید و روی آن بریزید. سسِ باقی‌مانده در دیگ را روی آتش تیز بجوشانید تا اندازه شود، سپس روی مرغ بدهید.

◂ با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده و تره‌بار پخته سر سفره بگذارید.

◂ هنگام کشیدن غذا برگ بو و شاخهٔ نعنا را درآورید.

## مرغ در سس آوُکادو (فرانسه)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ران و سینهٔ مرغ**، خرد کرده |
| ۲ | **پیاز**، رندیده |
| ۲ | **آوُکادو** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱ قاشق م | **گردکاری** (← ۲۳۳) |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. مرغ را اضافه کنید و بچرخانید تا طلایی شود. ۱ پیمانه آب با گردکاری و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.

آوُکادو را از وسط نصف کنید و هستهٔ آن را درآورید. با قاشق تیله‌کُن گوشت آوُکادو را به شکل گلوله درآورید. باقی گوشت را بتراشید و جدا بگذارید.

باقی ماندهٔ کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گلوله‌های آوُکادو را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. گوشت تراشیدهٔ آوُکادو را با خامه مخلوط کنید، در تابه بریزید، اندکی نمک بپاشید و هم بزنید تا داغ شود.

مرغ را در دیس داغ بکشید. سس تَهِ دیگ را با سس آوکادو مخلوط کنید و روی مرغ بدهید.

◂ با کته یا چلو ساده یا سیب زمینی پخته یا سرخ کرده سر سفره بگذارید.

## ران مرغ با پیاز و قارچ (فرانسه)

۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ پارچه | **ران مرغ** |

۳۰۰ گرم **پیاز نقلی**، پوست گرفته
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱۵۰ گرم **قارچ**، خرد کرده
۲ **زردهٔ تخم مرغ**
۴-۵ قاشق **جعفری**، ساطوری
۱ قاشق چ **چار ادویه***، ساییده
۱ پیمانه **خامه**
۴-۵ گردو **کره**
۲ **لیمو**
**آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

* چار ادویهٔ فرانسوی مرکب است از دارچین، جوزبویا، فلفلِ سیاه و اندکی میخک.

---

**مرغ را نمک و فلفل بپاشید. لیمو را آب بگیرید و نیمی از آب لیمو را با ۲-۳ قاشق روغن مخلوط کنید و به مرغ بمالید؛ ۳-۴ ساعت بخوابانید.**

**۵-۶ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. هر پارچه ران مرغ را در آرد بزنید، در روغن بگذارید، و پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید.**

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و قارچ را ۷-۸ دقیقه در کره بچرخانید. سیر و چار ادویه را با ۱ پیمانه آب داغ اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس مرغ را روی پیاز و قارچ بگذارید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، خوراک باید به اندازهٔ نیم پیمانه آب داشته باشد.**

**زردهٔ تخم مرغ را با باقی ماندهٔ آب لیمو و اندکی نمک بزنید و خامه را با آن مخلوط کنید. هنگام کشیدن غذا مرغ را در یک دیس داغ بگذارید و پیاز و قارچ را دور آن بچینید، سپس مایهٔ خامه و تخم مرغ را با جعفری در دیگ بریزید و روی آتش کم بگردانید تا غلیظ شود (نجوشد). این سس را روی مرغ بدهید.**

◄ **با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده سر سفره بگذارید.**

## ران مرغ به شیوهٔ هندی (فرانسه)



۸ نفر

۸ پارچه **ران مرغ**

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۱ | **موز**، فندقی |
| ۱ | **سیب سبز درشت**، پوست و تخم گرفته، فندقی |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱ پیمانه | **شیر نارگیل** (← ۲۱۶) |
| ۱ قاشق | **گردکاری** (← ۲۳۳) |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۴-۵ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ بله، این غذا هندی است، منتها به صورتی که فرانسوی‌ها تصور می‌کنند؛ و البته غذای بسیار خوش مزه‌ای است. مبادا از آن غافل شوید.

---

**ران مرغ را پوست بکَنید، لای آن را بشکافید و استخوان آن را درآورید. در آرد بغلتانید. گردکاری را با برادهٔ نارگیل، پیاز، یک گردو کره، اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. از این مایه به اندازهٔ یک قاشق چای‌خوری در شکاف هر پارچه ران مرغ بگذارید.**

**باقی‌ماندهٔ کره را در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و ران مرغ را، هر بار یک پارچه، در آن تفت بدهید تا هر دو روی آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**سیب و موز و سیر را در کره تفت بدهید. رب گوجه فرنگی و شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. شیر نارگیل و آب پرتقال را اضافه کنید و به‌جوش بیاورید. ران مرغ را در تابه بگذارید و یک دور زیر و روکنید، سپس آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

**در پایان پخت، این خوراک باید به اندازهٔ ۱ پیمانه سس داشته باشد. پیش ازکشیدن غذا خامه را اضافه کنید، مرغ را یک دور زیر و روکنید و بگذارید خامه داغ شود. پس از کشیدن، جعفری را روی خوراک بپاشید.**

**◄ با کته یا چلو ساده، یا با سیب زمینی همراه با تره‌بار پخته یا سالاد، سر سفره بگذارید.**

## **پول ئوپو** (فرانسه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، خردکرده |
| ۲-۳ دست | **دل** و **جگر** و **سنگدان مرغ**، پاک کرده |
| نیم کیلو | **سیب زمینی کوچک**، پوست گرفته |
| ۱ دسته | **تره فرنگی**، حلقه حلقه |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خردکرده |
| نیم کیلو | **هویج**، پوست گرفته |
| نیم کیلو | **شلغم کوچک**، پوست گرفته |
| ۱ دسته | **چارسبزی***‌ |
| ۱-۲ پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| | **نان سفید برشته** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* جعفری، نعنا، ترخون، برگ بو.

▼ **پول ئوپو** (poule au pot)، یعنی «مرغ در دیگ»، یا مرغ پخته، از غذاهای سنتی آشپزی خانگی و محلّی فرانسه است. می‌گویند هانری چهارم، پادشاه فرانسه، به قدری این غذا را دوست می‌داشته که فرمان داده بوده است که هر خانوادهٔ فرانسوی باید در هفته دست‌کم یک بار پول‌ئوپو بخورد؛ در بارهٔ این که آن پادشاه دربارهٔ تأمین مرغ و تره‌بار این غذا برای همهٔ خانواده‌های فرانسوی چه فکری کرده بوده، چیزی در تاریخ ثبت نشده است.

**مرغ را با دل و جگر و دستهٔ چارسبزی در دیگ بگذارید و آب بریزید تا روی آن را بپوشاند، سپس روی آتش تیز به‌جوش بیاورید و پس از چند جوش دیگ را در آب‌کش خالی کنید. دیگ را آب بکشید، مرغ و دل و جگر را زیر آب سرد بگیرید و به دیگ برگردانید.**

**۳ لیتر آب در دیگ بریزید، نمک و فلفل بپاشید و باز روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا مرغ نیم‌پز شود.**

**۱۰ دقیقه پیش از پایان پخت همهٔ تره‌بار را در دیگ بریزید، روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید. هنگام کشیدن، مرغ را در دیس بگذارید و تره‌بار را دور آن بچینید. با ظرف پنیر و نان برشته سر سفره بگذارید.**

◂ **آب مرغ را می‌توانید به‌عنوان سوپ در پیاله یا فنجان به‌خورندگان بدهید، یا بگذارید خنک شود و برای روز دیگر در یخچال نگه دارید.**

◂ **چنان‌که ملاحظه می‌کنید، این خوراک رنگ ندارد و ظاهراً هانری چهارم آن را به همین صورت**

**می‌پسندیده است؛ ولی شما می‌توانید اندکی زعفران یا ۱-۲ قاشق رب‌گوجه فرنگی به آن اضافه کنید.**

**◄ هنگام تهیهٔ خوراک یا کباب مرغ می‌توانید تکه‌های اضافه، مانند بال و گردن و سنگدان، را نگه دارید و در پول‌ئوپو به کار برید.**

## مرغ اینکا (سرخ‌پوستان اکوادور)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۶ | **تخم مرغ سفت**، خردکرده |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، پوست‌کنده، خردکرده |
| ۴-۵ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **فلفل قرمز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **نمک** |

▼ کشور اِکوادور زمانی جزو امپراتوری وسیع اینکا بوده است و در فرهنگ آن هنوز عناصرِ فراوانی از تمدن پایمال شدهٔ قوم اینکا به چشم می‌خورد ــ از جمله در آشپزی آن. خوراک *مرغ اینکا* در واقع نمونهٔ دست‌کاری شده‌ای از آشپزی اینکاست.

**هر پارچه ران و سینه را دو تکه کنید. کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا هر دو رویش طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز و سیر را در کره بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. فلفل قرمز و خردل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس گوجه فرنگی و شکر را بریزید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. لیمو را آب بگیرید و آبِ لیمو را اضافه کنید، نمک بپاشید و هم بزنید.**

**مرغ را به دیگ برگردانید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید.**

**مرغ را در دیس داغ بکشید. مایهٔ توی دیگ را داغ کنید. اگر لازم باشد با کمی آب داغ شل کنید. نمک سس را اندازه کنید، تخم مرغ را در مایه بریزید، و یک دور زیر و رو کنید. همین که مایه**

باز داغ شد بردارید و روی مرغ بدهید. گشنیز ساطوری را روی مایه بپاشید و داغ سر سفره ببرید.

◂ با سیب زمینی پخته یا کته یا چلو و سالاد سر سفره بگذارید.

◂ به جای تخم‌مرغ سفت می‌توان به همان اندازه مغز گردوی ساییده به سس مرغ زد.

◂ می‌توان گوجه فرنگی و تخم‌مرغ را حذف کرد و به جای گوجه فرنگی کمی آب و به‌جای تخم مرغ مخلوطی از بادام مقشّر کوبیده و گوشت آوُکادو به کار برد.

## مرغ با موز سرخ کرده (برزیل)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۶ | **موز**، پوست گرفته |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

لیمو را آب بگیرید. هر پارچه ران و سینهٔ مرغ را دو تکه کنید، نمک و فلفل بپاشید، آب لیمو بزنید، و ۱ ساعت بخوابانید.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوجه فرنگی و شکر را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. مرغ را اضافه کنید و چند بار زیر و رو کنید، سپس ۱ پیمانه آب جوش بریزید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. موز را از درازا دو نیم کنید و در کره تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. پس از ۴-۵ دقیقه یک دور برگردانید و باز تفت بدهید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

پاره‌های مرغ را در ظرف بازِ نسوز که سر سفره هم بتوان گذاشت در یک ردیف بچینید و سس را روی آن بدهید. برش‌های موز سرخ کرده را روی مرغ بخوابانید (طرفِ بریده زیر باشد). پنیرِ رندیده را روی موز بپاشید. ظرف مرغ را ۱۰-۱۵ دقیقه در طبقهٔ بالای فر بگذارید، همین قدر که پنیر ذوب و رویهٔ آن برشته شود.

◄ **این غذا را با همان ظرفی که در فرگذاشته‌اید همراه با نان یا چلوساده یا کته سر سفره بگذارید.**

## مرغ در سس بادام و میگو (برزیل)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ**، پوست کنده |
| نیم پیمانه | **میگو**، آب‌پز، چرخ‌کرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **پیازچه**، ساطوری |
| ۴-۵ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱-۲ | **فلفل قرمز تند**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **شیر نارگیل** (← ۲۱۶) |
| ۱ قاشق | **آرد برنج** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم تفت بدهید، پیاز و سیر و پیازچه و فلفل قرمز و گوجه فرنگی را به ترتیب در آن بریزید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. سپس لیمو را آب بگیرید و آبِ لیمو را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید.**

**مرغ را در دیگ بیندازید و چند دور بچرخانید. شیر نارگیل را اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و بگذارید کمی خنک شود؛ سپس استخوان بگیرید و درشت خرد کنید.**

**نیم پیمانه آب داغ به مایهٔ توی دیگ اضافه کنید (اگر کم آب باشد، ۱ پیمانه) و چند دقیقه بجوشانید، سپس از صافی سیمی بگذرانید؛ با پشت قاشق روی تره بار فشار دهید تا شیرهٔ آن در آید و از صافی بگذرد.**

**مایه را به دیگ برگردانید و بادام مقشّر کوبیده و میگوی چرخ کرده را به آن اضافه کنید. آردِ برنج را در نیم پیمانه آب سرد حل کنید و روی مایه بریزید. مایه را روی آتش ملایم با کاردک چوبی بگردانید تا بجوشد و غلیظ شود. (اگر زیاد غلیظ شد چند قاشق آب داغ اضافه کنید و بگردانید. به این مایه می‌توان ۲-۳ گردو کره یا نیم پیمانه خامه اضافه کرد.) نمک و فلفل مایه را اندازه کنید.**

مرغ را با گشنیز به دیگ برگردانید و زیر و رو کنید. پس از ۴-۵ دقیقه، همین قدر که داغ شد، بردارید.
◄ با سیب زمینی پخته یا کته یا چلو ساده و سالاد (احیاناً با *آوُکادو*) سر سفره بگذارید.

## مرغ در سس پرتقال (آرژانتین)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ** |
| ۱ | **پیاز،** رندیده |
| ۱ پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۲ قاشق | **پوست پرتقال،** رندیده |
| ۲-۳ قاشق | **خامه** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

هر پارچه ران و سینهٔ مرغ را دو تکه کنید. مرغ را پیاز رندیده بمالید، نمک و فلفل بپاشید، و ۱-۲ ساعت بخوابانید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را، هربار یکی دو تکه، در آن تفت بدهید تا طلایی شود. بردارید و در دیگ بگذارید. آتش زیر تابه را خاموش کنید.

۱ پیمانه آب روی مرغ بریزید، درِ دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.
آتش زیر تابه را روشن کنید، با کاردک چوبی آرد را در کرهٔ باقی‌مانده در تابه تفت بدهید تاکمی رنگ بگیرد. نمک و فلفل بپاشید. آب پرتقال را بریزید و بچرخانید تا مایه غلیظ شود.
سپس زردهٔ تخم مرغ را با پوست پرتقال و خامه بزنید، در تابه بریزید و با کاردک روی آتشِ ملایم بگردانید تا سس داغ شود (نجوشد!).

درِ دیگ را بردارید تا مرغ به روغن بنشیند، سپس تکه‌های مرغ را در دیس بچینید. سس تابه را روی مرغ بدهید، یا در ظرف جداگانه کنار دیس مرغ بگذارید.
◄ با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده و یکی دو رنگ تره بار پخته سر سفره بگذارید.

## مرغ سرخ کرده (ژاپن)



۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ران مرغ،** استخوان گرفته، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |

۱ قاشق **زنجبیل،** ساییده
۵ قاشق **گرد نشاسته**
**روغن**

---

**زنجبیل را با سس سویا مخلوط کنید، به مرغ بمالید و نیم ساعت بخوابانید. چند بار زیر و رو کنید، سپس با حولهٔ کاغذی خشک کنید و در گرد نشاسته بغلتانید.**
**به عمق ۲-۳ سانتی‌متر در تابه روغن بریزید و داغ کنید. آتش را ملایم کنید و مرغ را در روغن بگذارید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. با کته سرسفره بگذارید.**

## مرغ در سس سفید (انگلستان)

۳-۴ نفر



۳ پیمانه **گوشت مرغ،** آب‌پز، فندقی
۳ پیمانه **سس سفید** (← ۵۷۸)
**نمک و فلفل**

---

**سس سفید را در دیگچهٔ دوپوشه یا دیگ بر دیگ داغ کنید، مرغ را روی سس بریزید، مخلوط کنید و بگذارید داغ شود. سپس نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید و بردارید.**
**◄ با پورهٔ سیب زمینی و نخودسبز و هویج و کرفس پخته سرسفره بگذارید.**

## مرغ با سیب زمینی استانبولی (هندوستان)

۵-۶ نفر



۱ کیلو **سینه و ران مرغ،** خردکرده
۱ کیلو **سیب زمینی استانبولی ریز،** پخته، پوست گرفته
۱ پیمانه **برگ گشنیز،** ساطوری
۲ **پیاز،** ساطوری
۱-۲ پر **سیر،** کوبیده
۱ قاشق م **زنجبیل،** ساییده
۱ قاشق م **تخم گشنیز،** ساییده
۱ قاشق م **زیره،** درسته
۱-۲ قاشق چ **فلفل سیاه،** زبر
۲-۳ گردو **کره**

**روغن**
**نمک و فلفل**

---

زنجبیل و تخم گشنیز را با سیر مخلوط کنید، به مرغ بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید. ۲-۳ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. مرغ را اضافه کنید و بچرخانید تا سرخ شود. اندکی نمک و فلفل بزنید. آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. اگر لازم باشد اندکی آب اضافه کنید.

کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را در آن تفت بدهید. گرم نگه دارید.

۵-۶ دقیقه پیش از کشیدن غذا زیره و فلفل سیاه را روی سیب زمینی بریزید و زیر و رو کنید.

مرغ و سیب زمینی را در یک دیس بکشید و با برگ گشنیز آرایش کنید.

◄◄ **گوشت با سیب زمینی استانبولی:** این خوراک را اگر با گوشت بره یا گوسفند درست کنید، می‌شود گوشت *با سیب زمینیِ استانبولی*. (مدت پخت بیشتر می‌شود.)

## مرغ با تراشهٔ نارگیل (هندوستان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ**، خردکردهٔ درشت |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱۲۰ گرم | **نارگیل تازه**، رندیده |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل سیاه**، زبر |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| | **سرکه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. همهٔ ادویه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. مرغ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقهٔ دیگر

**بچرخانید. نارگیل را با ۱ پیمانه آب و اندکی سرکه و نمک و فلفل اضافه کنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. در پایان پخت مرغ باید به روغن بنشیند.**

**◄◄ گوشت با تراشهٔ نارگیل: این خوراک را اگر با گوشت بره یا گوسفند درست کنید، می‌شود *گوشت با تراشهٔ نارگیل*. (مدت پخت بیشتر می‌شود.)**

## مرغ در شیر نارگیل (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه** و **ران مرغ**، خردکردهٔ درشت |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **برگ گشنیز** |
| ۱-۲ قاشق | **فلفل سبز**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **شیر نارگیل** (← ۲۱۶) |
| ۳ قاشق | **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، درسته |
| ۱ | **لیمو** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**مرغ را زنجبیل بپاشید و ۱-۲ ساعت بخوابانید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. سیر و فلفل سبز و زیره و بادام مقشّر را ۲-۳ دقیقه در کره تفت بدهید. مرغ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. شیر نارگیل را اضافه کنید و به‌جوش بیاورید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را اضافه کنید، یک چرخ بدهید و بردارید و با برگ گشنیز آرایش کنید.**

**◄ با سیب زمینی و نخود سبز پخته در دیس بچینید.**

**◄ گاهی ۳-۴ تخم مرغ سفت خردکرده هم به این خوراک اضافه می‌کنند و یک چرخ می‌دهند.**

**◄◄ گوشت در شیر نارگیل: این خوراک را اگر با گوشت بره یا گوسفند درست کنید، می‌شود *گوشت در شیر نارگیل*. (مدت پخت بیشتر می‌شود.)**

## مرغ زنجبیلی (هندوستان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ درشت**، هشت پاره |

۳-۴ پر **سیر**، کوبیده
۱ پیمانه **آب لیموی تازه**
۱ قاشق **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق **شکر**
**آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

آب لیمو را در بادیه بریزید. سیر و زنجبیل را با اندکی نمک و فلفل در آن بریزید و مرغ را ۱-۲ ساعت در این مایه بخوابانید.

در تابه تا عمق ۳ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. تکه‌های مرغ را از مایه درآورید و در آرد بزنید، سپس در روغن بگذارید و پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن سرخ شود. تکه‌های سرخ شده را در سینی فر بگذارید. مایه را نگه دارید.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. شکر را روی تکه‌های مرغ بپاشید و سینی را حدودِ ۳۰ دقیقه در طبقهٔ بالای فر بگذارید. ۱۵ دقیقه پیش از برداشتن مایه را داغ کنید و روی مرغ بدهید.

◄ این مرغ را داغ یا خنک می‌توان دست خورنده داد.

◄◄ **اسکالوپ زنجبیلی:** اگر این غذا را از روی دستور مرغ زنجبیلی با فیلهٔ گوسالهٔ شیری درست کنید، می‌شود *اسکالوپ زنجبیلی*.

## مرغ مُسَلَّم شکم گرفته (هندوستان)



۴-۵ نفر

۱ **مرغ درشت**، پاک کرده
۱ **پیاز**، ساطوری
۱ **پیاز**، رندیده
۳-۴ پر **سیر**، کوبیده
۳ **تخم مرغ سفت**، خردکرده
۲ قاشق **کشمش بی دانه**، خیسانده
۳ قاشق **خلال بادام**
۴-۵ قاشق **برادهٔ نارگیل**
۲ پیمانه **ماست**
۴-۵ گردو **کره**، نرم
۱ قاشق **تخم گشنیز**، ساییده

۱-۲ قاشق چ **زیره**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **زرد چوبه**
اندکی **هل**، ساییده
اندکی **میخک**، ساییده
**نمک و فلفل**

**توی شکم مرغ کمی نمک و فلفل بپاشید. پیاز ساطوری، تخم مرغ، خلال بادام و کشمش را مخلوط کنید و توی شکم مرغ بریزید.**
**نارگیل، پیاز رندیده، سیر، تخم گشنیز، زیره، زردچوبه، فلفل قرمز، هل، و میخک را با هم مخلوط کنید. یک گردو کره با دست روی مرغ بمالید.**
**باقی کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، ادویه را در آن بریزید و یک چرخ بدهید. ماست را بزنید، روی ادویه بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید تا به جوش بیاید. مرغ را در دیگ بگذارید و توی ماست بغلتانید. آتش را کم کنید، دِر دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. چند بار مرغ را برگردانید و از مایهٔ توی دیگ روی آن بدهید تا به خورد آن برود. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید تا دیگ تَه نگیرد. وقتی که مرغ به روغن نشست بردارید.**

## کیِفسکی

۱ نفر



۱ لخته **سینهٔ مرغ**
۱ پر **سیر**، کوبیده
۱ **تخم مرغ**
۱ قاشق م **جعفری**، ساطوری
۱ قالب ۵۰ گرمی **کره**، یخچالی
**گرد نان سفید**
**آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

▼ **کیِفسکی** (یاکیوشکی)، غذایی است که از شهر کیِف پایتخت اوکراین آمده است، ولی در سال‌های پس از جنگ جهانی اول روس‌های سفید آن را با خود به ایران آوردند و تا دو دههٔ پیش کیوسکیِ یکی دو رستوران تهران در جهان معروف بود.

دستور زیر برای تهیهٔ یک دانه کیفشکی است. بدیهی است که می‌توانید در هر عددی که بخواهید ضرب کنید، ولی نگارنده عدد بزرگ‌تر از ۶ را توصیه نمی‌کند، چون کیفشکی غذایی است که درست‌کردنش قدری دقّت و حوصله می‌خواهد و مناسب حلقهٔ کوچکی از خورندگان است که دور هم بنشینند و غذا را با همان حوصله‌ای که تهیه شده است صرف کنند. (اگر چنگال خود را بی‌هوا در شکم کیفشکی فرو کنید ممکن است کرهٔ داغ بیرون بپرد.)

---

**استخوان سینه را جدا کنید و گوشت را لای دو ورق کاغذ مومی یا نایلون روی تخته بکوبید تا پهن و نازک شود (دقت کنید پاره نشود). قالب کره را از یخچال درآورید و روی تخته با کاردِ بزرگ از درازا نصف کنید. از دو قلم باریک و دراز کرهٔ سفت که به دست می‌آید یکی را کنار بگذارید.**

**اندکی نمک و فلفل به سیر کوبیده اضافه کنید و روی قلم کره بمالید، سپس جعفری ساطوری را روی آن بپاشید.**

**کاغذ را از روی سینهٔ مرغ بردارید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، قلم کره را روی لبهٔ آن بگذارید و ورقهٔ سینه را مانند فرش روی کره لوله کنید. این سر و آن سر لوله را با کمی فشار ببندید و صاف کنید، به طوری که کره در لفافی از گوشت کاملاً پیچیده شود.**

**تخم مرغ را در یک بشقاب تَه‌گود بشکنید و بزنید. لولهٔ کیفسکی را در آرد بغلتانید، در تخمِ مرغ بزنید، سپس گرد نان بپاشید. این کار را دست کم ۳ بار انجام دهید تا پوستهٔ کلفتی دورِ کیفسکی تشکیل شود.**

**در تابه به عمق ۳ سانتی‌متر روغن بریزید، قلم دوم کره را اضافه کنید و روی آتش تیز داغ کنید. آتش را کمی پایین بکشید و کیفسکی را در روغن بگذارید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید تا هردو رویهٔ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در دیس بگذارید. با تره‌بار پخته و سالاد سبز سر سفره بگذارید.**

**◄ غالباً هنگام حاضرکردن سینهٔ مرغ استخوان تَهِ بال را از آن جدا نمی‌کنند و آن را به صورتِ «دسته»ی کیفشکی در می‌آورند.**

**◄ به‌جای کره می‌توان مخلوطی از کره و ماست چکیده، ماست و خامه، یا ماست تنها به‌کار برد. این مخلوط را باید به شکل چند قلم جدا در یخ‌بند بگذاریم تا سفت شود.**

## مرغ در پوشش گردو



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ درشت**، هشت پاره |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **مغز گردو**، ساییده |

۱ قاشق **گرد شکر**
۱ پیمانه **گرد نان سفید**
**آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

**تخم مرغ را در بشقاب تَه گود بشکنید و با ۲-۳ قاشق آب ولرم و اندکی نمک و فلفل بزنید. مغز گردو را با گرد شکر و گرد نان مخلوط کنید. در تابه به عمق ۳ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید.**

**مرغ را در آرد بغلتانید، در تخم مرغ بزنید و مخلوط گردو و گرد نان روی آن بپاشید، به طوری که روی آن را بپوشاند، سپس در روغن داغ بگذارید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.**

**◂ در بشقاب یا لای کاغذ بگذارید و داغ به دست خورنده بدهید.**

**◂◂ اسکالوپ در پوشش گردو: اگر این غذا را به جای مرغ با ورقه‌های نازک فیلهٔ گوسالهٔ شیری درست کنید، غذای دیگری به دست می‌آید به نام *اسکالوپ در پوشش گردو*.**

## مرغ با پورهٔ پیاز (فلاندر، بلژیک)

۴-۵ نفر



★ ۱) مرغ

۱ کیلو **سینه و ران مرغ**
۱ **پیاز**، چارقاچ
۱ **هویج**، خردکرده
۱ بته **تره فرنگی**، حلقه حلقه
۱ شاخه **کرفس**، خردکرده
۲-۳ شاخه **جعفری**
۱ شاخه **نعنای تازه**
۱ پر **برگ بو**
۲-۳ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

★ ۲) پورهٔ پیاز

۵-۶ **پیاز**، چرخ کرده

۲ پیمانه **شیر**
۱ قاشق **آرد**
۲-۳ گردو **کره**
**نمک**

---

★ ۱) مرغ: کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. پیاز، تره فرنگی، کرفس، هویج، نعنا، برگ بو و جعفری را با ۲ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید؛ درِ دیگ نیمه باز باشد تا آب آن کار برود.

★ ۲) پورهٔ پیاز: کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید. شیر را با اندکی نمک اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بپزید تا سس غلیظی به‌دست آید. داغ نگه دارید.

مرغ را درسته و داغ، بدون پیاز و تره‌فرنگی و غیره، از دیگ درآورید و در دیس بگذارید، و پورهٔ پیاز را روی آن بدهید.

◄ به جای شیر می‌توانید آب مرغ به کار برید.

## مرغ در سس سرکه و پیاز



۵-۶ نفر

۱ کیلو **سینه و ران مرغ**
۳-۴ **پیاز،** حلقه حلقه
۱ پیمانه **سرکهٔ انگور**
نیم پیمانه **خامه**
۱ گردو **کره**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

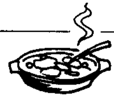
مرغ را نمک و فلفل بپاشید و نیم ساعت بخوابانید. کره را با ۲-۳ قاشق روغن در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و هر روی مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن سرخ کنید؛ سپس بردارید، در ظرفی بگذارید و روی آن ورق آلومینیوم بکشید تا داغ بماند.

روغن و پیاز را در تابه بریزید و ۲-۳ دقیقه روی آتش ملایم تفت بدهید تا بلوری شود. سرکه را روی پیاز بریزید، آتش را تیز کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید تا مقدار آن نصف شود. آتش

را کم کنید و خامه را در تابه بریزید. مرغ را به تابه برگردانید و ۵-۶ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید؛ سپس بردارید و در دیس بکشید.

## خوراک مرغ (گواتمالا)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ** |
| ۲-۳ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۲-۳ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۳-۴ | **فلفل سبز تند،** ساطوری |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای،** تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| اندکی | **زیره،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* نعنای خشک و آویشن.

**۳-۴ قاشق روغن در تابهٔ دردار بزرگی روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در دیگ بگذارید.**

**پیاز و سیر را با فلفل سبز تند و فلفل دلمه‌ای در تابه بریزید و روی آتش کم ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در دیگ بگذارید.**

**نعنا و آویشن و زیره را با اندکی نمک و فلفل در دیگ بپاشید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و روی آتش ملایم ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید. پس از ۱۵ دقیقهٔ اول تکه‌های مرغ را برگردانید.**

- **با نان و سالاد کاهو سر سفره بگذارید.**
- **گاهی ۲-۳ گوجه فرنگی خردکرده پس از ۱۰-۱۵ دقیقهٔ اول به این خورش اضافه می‌کنند.**

## خوراک مرغ با لیمو و زیتون (مراکش)

۴-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۸ | **ران مرغ،** پوست گرفته |
| ۲ | **پیاز،** ساطوری |
| ۴ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای قرمز،** تخم گرفته، ساطوری |
| ۲ قاشق | **جعفری،** ساطوری |

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **زیتون سبز**، هسته گرفته |
| ۳-۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۲ | **لیمو**، ورقه ورقه |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

---

**نیم پیمانه روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را با اندکی نمک در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و فلفل دلمه‌ای قرمز و ادویه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سپس مرغ و زیتون را اضافه کنید و ۵–۶ دقیقه تفت بدهید. هرگاه لازم شد اندکی روغن اضافه کنید. آب لیمو و ورقه‌های لیمو را با ۲ پیمانه آب بریزید و زیرورو کنید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید و مرغ را ۲۵–۳۰ دقیقه روی آتش کم بپزید. در دیس بکشید و با جعفری ساطوری آرایش کنید.**

## تودلی مرغ (مازندران)



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک کرده |
| ۴-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| نیم کیلو | **اوجی** (← زیر)، ساطوری |
| ۱۵۰ گرم | **آلو**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **رب انار** |
| ۳-۲ قاشق | **شکر** |
| ۳-۲ | **پیاز**، ساطوری |
| | **روغن** |

* تره و جعفری با کمی شنبلیله.

---

▼ تودلی مرغ نوعی مرغ درستهٔ شکم گرفتهٔ خوشمزه است که با سبزی قرمه سبزی و اوجی (از سبزی‌های خاص گیلان و مازندران) تهیه می‌شود.

این مرغ را در مازندران با کته یا چلو می‌خورند. معمولاً این مرغ را شیرین و بدون نمک درست

می‌کنند، ولی شما اگر مازندرانی نباشید می‌توانید اندکی نمک اضافه کنید و شیرینی مرغ را کمتر بگیرید.

---

**۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید. آلو و رب انار را در تابه بریزید و با پیاز و سیر و سبزی و اوجی مخلوط کنید، تفت بدهید و بردارید.**

**شکم مرغ را با نیمی از مایهٔ تودلی پر کنید و بدوزید. ۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتشِ ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید. ۱ لیوان آب در دیگ بریزید (*احتیاط!*)، باقی ماندهٔ مایهٔ تودلی را با شکر اضافه کنید، هم بزنید و به‌جوش بیاورید. مرغ را در دیگ بگذارید و درِ دیگ را ببندید. یک ساعت روی آتش کم بپزید.**

**◄ تودلی مرغ معمولاً با نان خورده می‌شود.**

## بلدرچین در برگ مو

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **بلدرچین**، پاک کرده |
| ۲ گردو | **کره**، نرم |
| | **برگ مو** |
| | **نمک و فلفل** |

**بلدرچین‌ها را نمک و فلفل بپاشید و کره بمالید. توی شکم هرکدام ۱-۲ فندق کره بگذارید. هر بلدرچین را در برگ مو بپیچید و با نخ پَرک ببندید، سپس در ورق آلومینیوم بپیچید و درزهای آن را ببندید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی گراد داغ کنید. بلدرچین‌ها را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بپزید.**

**در هر بشقاب یک برگ مو بزرگ پهن کنید، بلدرچین را از ورق آلومینیوم درآورید، نخ را قیچی کنید و بلدرچین را روی برگ مو بگذارید.**

**◄ با سیب زمینی سرخ کرده و تره بار پخته سر سفره ببرید.**

## بلدرچین با نانِ پنیری

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **بلدرچین**، پاک کرده |
| ۱ پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲ پیمانه | **آرد**، الک کرده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **روغن** |

**نمک و فلفل**

هر بلدرچین را دو شقه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید. ۴ پیمانه آب با اندکی نمک و فلفل در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آرد را در آب جوش بریزید و با کاردک چوبی هم بزنید تا خمیر نرمی به دست آید. ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید و هم بزنید.

پنیر را با ۱ گردو کره روی خمیر بریزید و هم بزنید، سپس خمیر را روی تختهٔ نم زده بریزید و نازک پهن کنید. بگذارید خنک شود، سپس به شکل چهارگوش یا سه‌گوش کوچک ببُرید.

۲۰ دقیقه پیش از کشیدن غذا ۱ گردو کره در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و بلدرچین را ۱۵ دقیقه در آن سرخ کنید؛ سپس درِ تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید.

باقی ماندهٔ کره را با نیم پیمانه روغن در تابهٔ دیگری داغ کنید. خمیرِ بُریده را در تابه سرخ کنید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در دیس بگذارید. بلدرچین را در دیس کنارِ نان سرخ کرده بگذارید، آب و روغنی را که در تابه مانده است روی آن بدهید و داغ سر سفره ببرید.

## بلدرچین با کشمش و بادام



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **بلدرچین**، پاک کرده |
| ۴ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **بادام مقشّر**، خیسانده |
| ۲-۳ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| | **آرد** |
| | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

بلدرچین را اندکی نمک و فلفل بپاشید، با نخ پَرک ببندید و توی آرد بغلتانید. سرکه و شکر را در ۵-۶ قاشق آب بریزید و هم بزنید.

۲ گردو کره در تابهٔ جادار روی آتش ملایم داغ کنید، بلدرچین را در تابه بگذارید و چند بار برگردانید تا رویهٔ آن طلایی شود.

محلول سرکه را روی بلدرچین بریزید، آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. سپس کشمش و بادام مقشّر را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید. بردارید، نخ را قیچی کنید و بلدرچین را در دیس بگذارید. آب و روغن تابه را با کشمش و مغز بادام روی بلدرچین بریزید و داغ سر سفره ببرید.

## اردک و سیب زمینی (فلاندر، بلژیک)

۴-۵ نفر



۱ **اردک**، خردکرده
۱۰-۱۲ **پیاز کوچک**، پوست گرفته
نیم کیلو **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده
۳-۴ **هویج**، پوست گرفته، خردکرده
۱ دسته **چارسبزی***
**روغن**
**نمک و فلفل**

* نعنا، جعفری، کرفس، برگ بو.

**اردک را اندکی نمک و فلفل بزنید و ۱ ساعت بخوابانید.**
**۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پاره‌های اردک شسته و خشک کرده را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. سپس اردک را با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی کنار بگذارید تا روغن آن چیده شود.**
**پیاز و هویج را در دیگ بریزید و ۵-۶ دقیقه در روغن تفت بدهید. سپس اردک را روی این تره بار بگذارید، چارسبزی را با ۲ پیمانه آب اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت یا بیشتر روی آتش کم بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت سیب زمینی را روی اردک بریزید و زیر و رو کنید. در دیس بکشید و داغ سر سفره ببرید.**

## بوقلمون شکم گرفته



**۱) بوقلمون**

۱ **بوقلمون**، پاک کرده
**کره**، نرم
**نمک و فلفل**

**۲) مایهٔ شاه بلوط**

۳۰۰ گرم **شاه بلوط**
۱ **پیاز**، ساطوری
۲۰۰ گرم **قارچ**، ساطوری
۱ شاخه **کرفس**، ساطوری

۱-۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
نیم پیمانه **گرد نان**
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

**★ ۳) مایهٔ گوشت**

۲۵۰ گرم **گوشت گوساله**، چرخ کرده
۱ دست **دل و جگر بوقلمون**
۱ **پیاز**، رندیده
۱ **تخم مرغ**
۱ قاشق م **سبزی خشک***
۱-۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
۲-۳ برش **نان سفید**
نیم پیمانه **شیر**
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

* نعنا و ترخون یا نعنا و آویشن.

---

▼ برای پر کردن توی سینه و شکم بوقلمون معمولاً دو جور مایه درست می‌کنند: مایهٔ شاه بلوط برای سینه، و مایهٔ گوشت برای شکم. دستور این دو مایه در زیر می‌آید. (برای انواع دیگر مایه که می‌توان برای پُرکردن شکم و سینهٔ مرغ و بوقلمون به کار برد نگاه کنید به صفحهٔ ۱۲۲۹-۱۲۳۱).

---

**★ ۱) بوقلمون: بوقلمون را زیر آب سرد بشویید و با حوله خشک کنید، سپس درون و بیرون آن را نمک و فلفل بپاشید و با کرهٔ نرم چرب کنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**★ ۲) مایهٔ شاه بلوط: شاه‌بلوط را در دیگچهٔ آب روی آتش تیز ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید، دو پوسته کنید و از چرخ گوشت بگذرانید.**
**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید.**
**شاه‌بلوط و کرفس و جعفری را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۷-۸ دقیقه بچرخانید. گرد نان روی مایه بریزید، زیر و رو کنید و بردارید.**
**◄ گاهی مقداری از دل و جگر بوقلمون را هم درسته یا خرد کرده همراه با قارچ به این مایه اضافه می‌کنند.**

★ ۳) مایهٔ گوشت: نان را در بشقاب ته‌گود بگذارید و شیر را روی آن بریزید. دل و جگر را هرچه ریزتر خرد کنید و کنار بگذارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. دل و جگر را با گوشت روی پیاز بریزید و ۱۰-۱۲ دقیقه بچرخانید. نان را با دست فشار دهید، سپس با جعفری، سبزی خشک و اندکی نمک و فلفل در تابه بریزید، زیر و رو کنید، بردارید و بگذارید خنک شود؛ آنگاه تخم مرغ را روی مایه بشکنید و زیر و رو کنید.

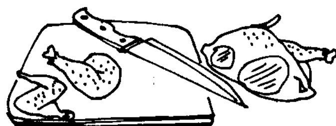
مایهٔ شاه‌بلوط را از گلو توی سینه و مایهٔ گوشت را از تَه توی شکم بوقلمون بگذارید. بوقلمون را در ورق آلومینیوم بپیچید یا در کیسهٔ سلوفان ببندید و ۶ ساعت در فر بگذارید. در نیم ساعت آخر درجهٔ فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد ببرید. سپس بردارید، از ورق آلومینیوم در آورید.

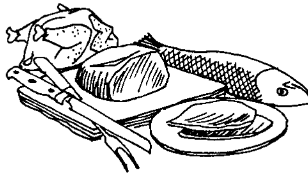
◂ در دیس بگذارید و دور آن را با سیب زمینی سرخ کرده، تره‌بار پخته و جعفری یا تربچهٔ تازه آرایش کنید.

◂ مدت پخت این دستور برای یک بوقلمون ۱۰ کیلویی است؛ اگر بوقلمون شما کوچک‌تر باشد، برای هر کیلو وزنِ کمتر ۲۰ دقیقه از مدت پخت کم کنید.

◂ برای طرز بریدن بوقلمون نگاه کنید به بریدن مرغ بریان، صفحهٔ ۲۵۷.

◂ با استخوان و گوشت بوقلمون که از سر سفره زیاد آمده باشد می‌توان غذا و سوپ درست کرد؛ در این باره نگاه کنید به صفحه‌های ۱۵۰۰ و ۱۵۰۴.





# فصل شصت و نهم: **خوراکِ سرد: گوشت، مرغ، ماهی**

**البته هر خوراک گرمی را سرد هم می‌توان خورد؛ ولی خوراک‌هایی هست که پیش از رفتن سر سفره باید خنک یا سرد شوند. در این فصل چند نمونه از این خوراک‌ها می‌آید.**

## گوشت گوسفند در ژله



| | |
|---|---|
| یک و نیم کیلو | **گردن** و **شانهٔ گوسفند با استخوان** |
| ۲ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۴-۵ پر | **سیر** |
| ۱-۲ | **هویج**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ دسته | **چارسبزی*** |
| نیم پیمانه | **سرکهٔ انگور** |
| ۴-۵ ورق | **ژلاتین** |
| ۷-۸ دانه | **فلفل سیاه** |
| | **نمک** |

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

▼ این گوشت سرد را می‌توان چندین روز در یخچال نگه داشت و به عنوان شام سبک، یا اردور، استفاده کرد.

**گوشت را با ۲ پیمانه آب و کمی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، کف گوشت را بگیرید، چارسبزی و سیر و هویج و فلفل سیاه را اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید تا از استخوان جدا شود. سپس از آب درآورید و کنار بگذارید. چارسبزی و سیر و هویج را درآورید و آب را پس از خنک شدن در یخچال بگذارید تا چربی روی**

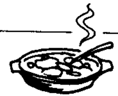
آن ببندد. آنگاه چربی را بردارید و آب را به ظرف دیگری منتقل کنید، به طوری که دُردِ آن در ظرف اول بماند.

استخوان گوشت را بکشید، گوشت را خرد کنید و در آبِ گوشت صاف بریزید. آب قلم و سرکه را اضافه کنید. ورقه‌های ژلاتین را در ۱ پیمانه آب روی آتش ملایم حل کنید و روی گوشت بریزید. دیگ را روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و بگذارید با درِ باز بجوشد تا مقدار آب آن به ۴ پیمانه برسد. بردارید و بگذارید خنک شود.

گوشت را در قالب ژله بگذارید، آب گوشت را روی گوشت بریزید و یک شب در یخچال بگذارید تا ببندد.

◂ این گوشت را می‌توان چندین روز در یخچال نگه داشت و هر روز مقداری از آن را بُرید و سر سفره گذاشت.

## کورند بیف



| | |
|---|---|
| ۳ کیلو | **گوشت گوساله** |
| ۱ قاشق م | **سال پِتر** (← ۱۰۷۸) |
| ۲-۳ پر | **سیر** |
| نیم پیمانه | **شکر** |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین** |
| ۱-۲ بند انگشت | **زنجبیل** |
| ۱-۲ دانه | **میخک** |
| ۲-۳ دانه | **هل** |
| ۳ پیمانه | **نمک** |

▾ **کورند بیف** (corned beef) توی قوطی را، که غالباً از استرالیا می‌آید، حتماً دیده‌اید. این گوشت سرد چیزی نیست جز تکه‌های ارزان گوشت گاو و گوساله که آن را در آب نمک خوابانده و سپس پخته‌اند. برای حفظ رنگ گوشت اندکی ***سال پِتر*** هم به آب نمک می‌زنند.

درست کردن این گوشت سرد در خانه کار دشواری نیست، اگرچه قدری وقت و حوصله می‌خواهد.

کورندبیف را بهتر است در فصل زمستان درست کنیم، چون گوشت را باید در فضای سرد خواباند و در فصل غیر زمستان باید مقدار زیادی از فضای یخچال را برای این کار گرفت.

به جای گوشت می‌توان ***زبان گاو*** هم به کار برد. زبان خوابانده در آب نمک بسیار خوش‌مزه می‌شود.

۴ لیتر آب را در دیگ به‌جوش بیاورید، نمک و شکر را در آن حل کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه بجوشد، سپس سایر اجزا را در آن بریزید و بگذارید خنک شود.

گوشت را در آب نمک فرو ببرید و وزنه‌ای روی آن بگذارید که گوشت را زیر آب نگه دارد (مثلاً یک تخته سنگ شسته و پاکیزه که آن را روی شعلهٔ گاز گرفته باشید). درِ دیگ را ببندید و آن را ۲۰ روز در فضای سرد (یخچال یا فضای باز زمستان) نگه دارید. هر ۵ روز یک بار گوشت را برگردانید. پس از رسیدن گوشت، آن را زیر شیر آب سرد خوب بشویید، سپس در دیگ با یک پیمانه آب روی آتش ملایم ۳-۴ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب داغ اضافه کنید.

گوشت را پس از پخته شدن بردارید و بگذارید خنک شود، سپس چند قسمت کنید و هر قسمت را در یک کیسهٔ نایلکس بپیچید و در یخچال نگه دارید. (اگر می‌خواهید بیش از ۲ هفته نگه دارید در یخ‌بند بگذارید.) کورندبیف را به صورت گوشت سرد می‌توان برید و سر سفره آورد.

## راستهٔ گوساله در ژله (فرانسه)



| | |
|---|---|
| ۲ کیلو | **راستهٔ گوساله**، پاک کرده، یک پارچه |
| ۲ | **پاچهٔ گوساله** |
| ۲ کیلو | **قلم گوساله** |
| ۲ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۲-۳ | **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲-۳ | **شلغم**، پوست گرفته، گردویی |
| ۱ بته | **تره فرنگی**، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین** |
| ۱-۲ دانه | **میخک** |
| ۱ بند انگشت | **زنجبیل** |
| ۷-۸ دانه | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۲-۳ گردو | **کره**، نرم |
| | **نمک و فلفل** |

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. راستهٔ درسته را کره بمالید، نمک و فلفل بپاشید، و با نخ پَرک به شکل لوله‌ای محکم ببندید. این لوله را در سینی فر بگذارید و یک ساعت در فر

بپزید تا گوشت نرم شود؛ سپس آن را درآورید و کنار بگذارید.

پاچه و قلم را پاک کنید و آب بکشید، با ۳ لیتر آب و همهٔ تره‌بار و ادویه روی آتش تیز بار کنید، کف آن را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و پاچه را ۴ ساعت یا بیشتر بپزید. در پایان ساعت سوم سرکه را اضافه کنید و نمک بزنید. در پایان پخت، آبِ پاچه و قلم باید به حدود ۱ لیتر برسد. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال (یا در هوای زمستانی) بگذارید تا چربی آن روی آب ببندد.

چربی را بردارید، دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و استخوان و پاچه و تره‌بار را از آن درآورید. وقتی‌که آب پاچه هنوز ولرم است، سفیدهٔ تخم مرغ را در ۱ پیمانه از آن آب بزنید و در دیگ بریزید و بگردانید تا آب به جوش بیاید و سفیده ببندد. آتش را خاموش کنید و بگذارید آب پاچه ولرم شود، آنگاه آن را از متقال شسته بگذرانید.

نخ راسته را بازکنید و راسته را با کاردِ برش به شکل باریکه‌هایی به کلفتی انگشت اشاره ببُرید. باریکه‌ها را در ظرف در دار درازی بخوابانید و آب پاچهٔ صاف‌کرده را روی آن بریزید. یک شب در یخچال بگذارید تا ببندد.

این گوشت قالبی را می‌توان سر سفره آورد، مقدار لازم را از آن برید و باقی را به یخچال برگرداند. در ظرف دربسته چندین روز در یخچال می‌ماند.

## مرغ سرد در ژله (شیلی)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه و ران مرغ** |
| ۱ کیلو | **استخوان** و **بال** و **گردن مرغ** |
| ۷-۸ | **پیاز نقلی**، پوست گرفته |
| ۲-۳ | **هویج**، پوست گرفته |
| ۲-۳ ساقه | **کرفس**، خردکرده |
| ۱ دستهٔ کوچک | **گشنیز**، ساطوری |
| ۷-۸ دانه | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۱ پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این غذا را می‌توان یکی دو روز پیش از مصرف درست کرد و در یخچال نگه داشت؛ از این رو برای توشهٔ سفر و گردش مناسب است. همچنین همراه با ***لوبیای پخته*** (قرمز یا چیتی، گرم یا سرد)

و *سالاد کاهو و گوجه فرنگی و آوُکادو* شام یا ناهار تابستانی کاملی به شیوهٔ امریکای جنوبی خواهد بود.

---

مرغ و استخوان و بال و گردن را در آب جوش فراوان (به اندازه‌ای که روی آن را بگیرد) بیندازید؛ همین که کف مرغ بالا آمد، دیگ را در آب‌کش خالی کنید، سپس مرغ و استخوان را آب بکشید و به دیگ برگردانید.

سرکه و روغن را با برگ بو، فلفل سیاه، پیاز، کرفس، هویج و اندکی نمک روی مرغ بریزید، دیگ را با درِ بسته روی آتش بسیار کم بگذارید و مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سپس مرغ و تره بار را از دیگ درآورید و بگذارید خنک شود. گشنیز را با ۲ لیتر آب جوش به دیگ اضافه کنید و بگذارید استخوان یک ساعت دیگر روی آتش کم بپزد. در نیم ساعت پایان پخت درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب آن به حدود ۳ پیمانه برسد.

مرغ را استخوان بگیرید و خرد کنید. در یک ظرف چینی یا بلور باز (ظرف سفره) تره بارِ پخته را دور و بر مرغ بچینید. (استخوان مرغ را می‌توانید به دیگ برگردانید.)

آب استخوان را صاف کنید و روغن آن را هر چه می‌توانید بگیرید (این روغن را می‌توانید در غذاهای دیگر مصرف کنید)، بگذارید خنک شود، سپس روی مرغ بریزید. ظرف مرغ را بپوشانید و یک شب در یخچال بگذارید تا آب مرغ ببندد.

◄ این غذای سرد را با نان داغ، به ویژه *تورتیا* (← صفحهٔ ۱۷۵۲)، سر سفره بگذارید.

## ماهی سرد با سس



این غذای ماهی گاهی در مهمانی‌های بزرگ مانند ضیافت‌های شیوخ عرب دیده می‌شود. معمولاً مقدارکمی از آن خورده می‌شود و ما نمی‌دانیم بر سر باقی‌مانده چه می‌آید، ولی می‌دانیم آن را چه‌گونه درست می‌کنند.

یک ماهی شیر یا هامور ۲ متری را از دریا می‌گیرند، شکم آن را از زیر گلو می‌شکافند و اندرونهٔ آن را درمی‌آورند. آب شش‌ها را از زیرگوش بیرون می‌کشند. چشم‌ها را در می‌آورند. به فلس وکله و دم و بالک‌ها کاری ندارند. این جور آدم‌ها همیشه کوره‌های بزرگ دارند، ولی اگر ماهی از گنجایش کوره بزرگ‌تر باشد آن را به ۲ یا ۳ قطعه تقسیم می‌کنند. ماهی پاک کرده را زیر شیر آب سرد می‌شویند و می‌گذارند آب آن برود، سپس نمک و فلفل با روغن زیتون فراوان به درون و بیرون ماهی می‌مالند و آن را چند ساعت در هوای سرد می‌خوابانند. فر را روی ۲۰۰ یا ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ می‌کنند. ماهی را در ورق آلومینیوم (فویل) چرب شده می‌پیچند و روی سینی در فر می‌گذارند. برای هرکیلو ماهی ۲۰-۲۵ دقیقه مدت پخت در نظر می‌گیرند. پس از پخت ماهی را درمی‌آورند و می‌گذارند خنک شود.

روی میز بستری از جعفری تازه یا برگ کاهو یا برگ انجیر برای ماهی درست می‌کنند و ماهیِ

درسته را روی میز می‌گذارند یا قطعه‌های ماهی را به شکل اصلی روی میز سوار می‌کنند. پوستِ ماهی را برمی‌دارند و جای برش قطعه‌ها را با سس پُر می‌کنند. روی ماهی را با چیزهایی مانندِ زیتون سیاه و سبز و مغز بادام مقشّر و خیارشور ریز و فلفل سبز و قرمز و برش‌های لیمو و نارنج آرایش می‌کنند. توی چشم‌های ماهی زیتون سیاه یا سبز یا حتی تربچهٔ قرمز می‌گذارند. گاهی توی دهن ماهی هم یک دسته سبزی می‌تپانند، یعنی دارد سبزی می‌خورد. چند ظرف پر از سس‌های گوناگون هم (که از روی دستورهای صفحه‌های ۵۶۱-۵۹۸ کتاب مستطاب درست کرده‌اند) در کنار ماهی می‌گذارند.

◄ این ماهی لازم نیست ۲ متری باشد، با ماهی‌های کوچک‌تر هم همهٔ این کارها را می‌شود کرد.

## ماهی سرد با سس مایونز

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، فندقی |
| ۴ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، خردکرده |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را کمی نمک و فلفل بپاشید و با پیاز و برگ بو و چند برش لیمو و نیم پیمانه آب در یک دیگچه بریزید و ۱۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بردارید، آب دیگچه را خالی کنید و بگذارید خنک شود. لیمو و برگ بو را درآورید. فوراً روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

تخم مرغ پخته و سیب زمینی را با ۲ قاشق جعفری در یک بادیه بریزید. ماهی را خرد کنید و اضافه کنید. تخم مرغ خام را با اندکی نمک و فلفل بزنید، در بادیه بریزید و مخلوط کنید. یک ظرف نسوز را کمی کره بمالید، مایه را در آن بریزید و ۱۰-۱۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید. با باقی جعفری ساطوری آرایش کنید، با سسِ مایونز و نان سفید سر سفره ببرید، یا روی میز اردور بگذارید.

◄ این غذا را با کنسرو ماهی تُن هم می‌توان درست کرد.

## راشگوی درستهٔ سرد



۴-۵ نفر

۱ **ماهی راشگو**
۱ **پیاز کوچک**، چارقاچ
۱ **هویج**، پوست گرفته
۲ **لیمو**
۱ پر **برگ بو**
یک سوم پیمانه **روغن زیتون**
**نمک و فلفل**

**شکم ماهی را از زیر گلو بشکافید و اندرونهٔ آن را بیرون بیاورید. آب شش‌ها را از زیر گوش بیرون بکشید. گرفتن فلس و بالک‌ها لازم نیست. ماهی را بشویید، خشک کنید و نمک و فلفل بپاشید و نیم ساعت در یخچال بگذارید، سپس درآورید و آب بکشید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**لیمو را آب بگیرید. پوست لیمو را با پیاز و هویج و برگ بو در شکم ماهی بگذارید. سینی فر را چرب کنید و ماهی را با سینی ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید و پوست ماهی را بگیرید. ماهی را به دیس منتقل کنید و بگذارید خنک شود. آب لیمو را با روغن زیتون مخلوط کنید و روی ماهی بدهید.**

◄ **دیس ماهی را با چند نیمهٔ لیمو و زیتون سیاه و تربچهٔ با برگ آرایش کنید. با یکی از انواع سس سفید (← ۵۷۸) سر سفره بگذارید.**

## ماهی در ژله (روسیه)



۴-۵ نفر

نیم کیلو **فیلهٔ ازون برون**، ورقه ورقه، بخارپز
۱ **هویج**، پخته، سکه سکه
نیم پیمانه **نخود سبز**، پخته
۴-۵ **میگو**، آب‌پز، پوست گرفته
۱ **لیمو**، ورقه ورقه
۶ ورق **ژلاتین**
**شوید و جعفری**، ساطوری
**فلفل سفید**
**نمک**

ژلاتین را ۲-۳ ساعت در ۶ پیمانه آب بخیسانید، سپس روی آتش ملایم بگذارید تا حل شود. بردارید و بگذارید خنک شود. ورقه‌های ماهی را نمک و فلفل بپاشید و با اندکی فاصله در یک ظرف بلور پهن بچینید و با میگو و نخود سبز و هویج و لیمو آرایش کنید. محلول ژلاتین را روی ماهی بریزید و ظرف را یک شب در یخچال بگذارید تا ژله ببندد. ظرف را با شوید و جعفری آرایش کنید.

## سرخوی سرد



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی سرخو**، فلس گرفته، پاک کرده |
| ۱ کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **آویشن**، کف‌مال |
| | **آرد** |
| | **لیمو** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را نمک بپاشید و پس از ۱۰-۱۵ دقیقه زیر آب سرد بشویید و با حوله خشک کنید، سپس آن را در آرد بغلتانید.

نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی ماهی را در آن سرخ کنید. شکر را در سرکه حل کنید و روی ماهی بدهید (*احتیاط !*). درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید و نیم ساعت بپزید.

۵-۶ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و گوجه فرنگی و سیر را در آن تفت بدهید. آویشن را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. بپزید تا سس غلیظی به دست آید.

ماهی را در دیس بگذارید، سس را روی آن بدهید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود. ظرف ماهی را با لیموی بریده آرایش کنید.





بخش سیزدهم

# تاس کباب



## فصل هفتادم: **تاس کباب ایرانی**

**تاس (یا طاس) همان دیگ یا نوعی از دیگ است؛ و تاس کباب گوشتی است که، غالباً همراه با چند نوع تره بار، بدون آب در دیگ با آتش ملایم پخته می‌شود، و این همان شیوهٔ پختن است که در زبان فرانسه braiser نامیده می‌شود، که به معنای کباب کردن در دیگ یا تاس است، با این تفاوت که فرانسوی‌ها گوشت را یک پارچه در تاس می‌گذارند و ما گوشت تاس کباب را خرد می‌کنیم. نگارنده با اجازهٔ خوانندگان، ژیگوی ایرانی را هم در همین ردیف قرار می‌دهد، چون که این ژیگو هم مانند هر تاس کباب دیگری در دیگ در بسته با آب اندک یا بدون آب درست می‌شود.**

### تاس کباب



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، دنده و سردست |
| ۳-۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۴-۵ | **سیب زمینی**، ورقه ورقه |
| ۱-۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۲ قاشق | **گرد لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

**زردچوبه و گرد لیمو را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. ۲-۳ قاشق آب ــ و اگر گوشت کم چربی باشد، ۲-۳ قاشق روغن ــ در یک دیگچه بریزید. یک لایه پیاز کف دیگچه بچینید، سپس یک لایه گوشت و یک لایه سیب زمینی روی آن بگذارید. باقی پیاز و گوشت و سیب زمینی را به صورت چند لایه در دیگچه بچینید تا بالا بیاید. روی هر لایه کمی از مخلوط گرد لیمو و زردچوبه بپاشید. درِ دیگچه را ببندید، آن را با شعله پخش‌کن روی آتش کم بگذارید و ۳ ساعت بپزید.**

- **به تاس کباب می‌توان ورقه‌های کدو سبز، کلم قمری، و گوجه فرنگی هم اضافه کرد.**
- **به جای گرد لیمو می‌توان گرد غوره به کار برد.**

**◂◂ تاس‌کباب سیب و بِه:** **این تاس‌کباب را از روی دستور بالا درست کنید، جز این که گردِ لیمو را حذف می‌کنید و به‌جای سیب‌زمینی ۱ بِه و ۲ سیب سبز پوست‌گرفته و قاچ قاچ و به‌جای زردچوبه اندکی زعفران به‌کار می‌برید.**

**◂ هنگام کشیدن این تاس‌کباب می‌توان اندکی گرد دارچین روی آن پاشید.**

## تاس‌کباب مخلوط



نیم کیلو **گوشت گوسفند،** با چربی
۴-۳ **پیاز،** حلقه حلقه
۳-۲ **سیب‌زمینی،** پوست گرفته، حلقه حلقه
۱ **بِه اصفهان،** پوست گرفته، قاچ قاچ
۳-۲ **هویج،** پوست گرفته، سکه سکه
۳-۲ **کدو سبز،** سکه سکه
۳-۲ ساقه **کرفس،** خرد کرده
۱ قاشق م **زردچوبه**
۲ قاشق **گرد لیمو**
**نمک و فلفل**

**این تاس‌کباب را از روی دستور تاس‌کباب ساده (← صفحهٔ ۱۰۷۵) درست کنید.**

## ژیگوی ایرانی

۱۰-۸ نفر



۲ کیلو **مغز ران گوساله،** پاک کرده
۱ بته **سیر،** پوست گرفته
۱ دستهٔ کوچک **چارسبزی***
**روغن**
**نمک و فلفل**

* نعنا، جعفری، کرفس، ترخون.

▾ **ژیگوی ایرانی** غیر از **ژیگوی فرانسوی** (← صفحهٔ ۱۲۱۹) است؛ آنچه در میان ما به این نام شناخته می‌شود مغز ران یک‌پارچهٔ گوساله است که با چند پر سیر و آبِ کم در دیگِ دربسته روی آتش ملایم پخته می‌شود و معمولاً با پورهٔ سیب‌زمینی و لوبیا سبز یا نخود سبز پخته و برش‌های

گوجه فرنگی خام سر سفره می‌آید. چند شاخه جعفری هم برای آرایش دور ژیگو می‌گذارند، که البته خورده نمی‌شود.

از آبی که در دیگ ژیگو باقی می‌ماند سُس غلیظی درست می‌کنند که می‌توان روی ژیگو داد یا در ظرف جداگانه‌ای کنار ژیگو گذاشت.

ژیگوی ایرانی را به دو صورت می‌توان درست کرد: یکی درسته و دیگری بریده. **ژیگوی درسته** بسیار پخته و کاملاً نرم است، به طوری که نیازی به بریدن ندارد و سر سفره با کارد و چنگال می‌توان تکه‌هایی از آن برداشت. از آنجا که ذائقهٔ بیشتر ما ایرانی‌ها به گوشت بسیار پخته عادت دارد، این ژیگو را خورندگان معمولاً بیشتر می‌پسندند.

**ژیگوی بریده** کمتر پخته می‌شود و تا حدی سفت است؛ به این جهت پیش از آوردن سر سفره آن را به صورت ورقه‌های نازکی می‌برند. این ژیگو را باید گذاشت که تا حدی خنک شود و سپس برید، چون گوشت داغ خوب بریده نمی‌شود. هنگام بریدن، کارد باید عمود بر بافت گوشت باشد تا ژیگو ریش ریش نشود.

هنگام خرید گوشت باید از فروشنده بخواهید که گوشت ژیگویی یک‌پارچه و قطور به شما بدهد؛ گوشتی که شکل ورقه‌ای داشته باشد برای ژیگو به ویژه ژیگوی درسته مناسب نیست. پوست و پوشش چربی ژیگو را نباید برداشت، چون که این‌ها به نگه داری شکل ژیگو و لطافت آن کمک می‌کنند.

برای ژیگوی درسته گوشت با استخوان هم می‌توان به کار برد؛ حتی می‌توان گفت ژیگوی با استخوان خوش مزه‌تر و خوش ریخت‌تر از آب در می‌آید.

---

**با کارد نوک تیز چند جای گوشت را به‌عمق ۲ بند انگشت سوراخ کنید و در هر سوراخ یک پر سیر بگذارید (این سوراخ‌ها در روند پخت هم می‌آیند).**

**۳-۴ قاشق روغن در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید، گوشت را در روغن بگذارید و چند بار بغلتانید تا رویهٔ آن طلایی شود.**

**اکنون شعله پخش‌کن زیر دیگ بگذارید، آتش را کم‌کنید، روی گوشت نمک و فلفل بپاشید، دستهٔ چارسبزی را در دیگ بیندازید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۴ - ۵ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه آب گوشت تمام شده باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

**گوشت معمولاً در روندِ پخت آب پس می‌دهد و نیازی به اضافه کردن آب نیست، ولی در هر حال سر بزنید و اگر لازم شد کمی آب جوش اضافه کنید. آتش باید بسیار کم و درِ دیگ کاملاً چسبان باشد. در پایان پخت از آبی که در تَهِ دیگ باقی می‌ماند می‌توان سُس درست کرد. این ژیگو را داغ و درسته در دیس بگذارید و سرسفره ببرید.**

**◂ برای انتخاب تره‌بار پخته برای همراهی با این ژیگو نگاه‌کنید به فصل تره‌بار، صفحهٔ ۳۲۰ و بعد.**

**◂ این ژیگو را با سرسینهٔ گوساله هم می‌توان درست کرد.**

## ژیگوی گُلی



| | |
|---|---|
| ۲ کیلو | **مغز ران گوساله**، یک پارچه |
| ۱ تکهٔ کوچک | **دنبهٔ گوسفند** |
| ۱ قاشق م | **سال پتر** (← زیر) |
| ۶-۵ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۱ قلم کوچک | **دارچین** |
| ۸-۷ دانه | **فلفل سیاه** |
| ۳-۲ دانه | **میخک** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| | **روغن** |
| | **کره** |
| | **نمک** |

▼ این ژیگو را نگارنده از روی صناعت ساخت ***ژامبون*** و ***کورند بیف*** ترتیب داده است؛ ژیگویی است به رنگ گُلی پخته و مزهٔ خاص خود، که می‌توان آن را گرم سر سفره گذاشت یا در یخچال گذاشت و کم‌کم مصرف کرد. مادهٔ نگه دارندهٔ رنگ گوشت در این ژیگو نمکی است به نام فرانسوی ***سال پتر*** (salpêtre فرانسوی، saltpetre انگلیسی، و saltpeter امریکایی)، که نیترات سدیم است (با نیتراتِ پتاسیم که آن را هم سال پتر می‌نامند اشتباه نشود). این نمک ماده‌ای است که به کالباس و سوسیس و ژامبون می‌زنند و مانع تیره شدن رنگ گوشت پخته می‌شود.

سال پتر در تهران به آسانی به دست نمی‌آید، مگر به مقیاس عمده در بنگاه‌های دارویی خیابانِ ناصرخسرو. ممکن است تهیهٔ آن را بتوان به بعضی داروخانه‌ها سفارش داد. در سوپر مارکت‌های اروپا و امریکا سال پتر (یا سالْت پیتِر) در ردیف اجزا و ادویهٔ آشپزخانه عرضه می‌شود.

نفوذ سال پتر به مغز گوشت ژیگویی چند روز زمان می‌بَرَد. اگر هنگام بریدن ***ژیگوی گُلیِ*** پخته ملاحظه کردید که تکهٔ وسط آن تیره رنگ است، این دلیل بر فساد نیست؛ این نشان می‌دهد که گوشت را به اندازهٔ کافی نخوابانده اید و سال پتر به مغز آن نرسیده است. برای کوتاه کردن زمانِ خواباندن گوشت و رساندن سال پتر به همه جای آن، می‌توانید مخلوط نمک و شکر و سال پتر را به اندازه‌ای که در دستور آمده است در یک پیمانه آب حل کنید و با سرنگ بلند از چند جای گوشت به درون آن تزریق کنید (این همان کاری است که در تهیهٔ ژامبون می‌کنند).

اگر رنگ ژیگو برای شما اهمیتی ندارد می‌توانید سال پتر را از دستور حذف کنید؛ سایرِ مشخصات ژیگو سر جای خود می‌ماند، جز نام آن، که باید فکری برایش کرد.

سال‌پتر را با شکر و ۳-۴ قاشق نمک مخلوط کنید و روی گوشت بمالید. با کارد نوک تیز یکی دو جای گوشت را هم سوراخ کنید و کمی از این مخلوط را با انگشت در عمق گوشت فروکنید. سپس یک بشقاب وارونه در یک دیگ بگذارید و گوشت را روی پشت بشقاب قرار دهید. (منظور از گذاشتن بشقاب این است که خونابه‌ای که از گوشت بیرون می‌آید در زیر بشقاب و کف دیگ جمع شود و با خود گوشت تماس نداشته باشد.) سپس درِ دیگ را ببندید و آن را ۳ شبانه روز در یخچال بگذارید.

در روز پخت ژیگو (روز چهارم) گوشت را از یخچال درآورید و ۱۰-۱۵ دقیقه در آب سرد بخوابانید؛ سپس خشک کنید و روی تخته بگذارید.

با کارد نوک تیز ۵-۶ جای گوشت را به عمق ۳-۴ بند انگشت سوراخ کنید و در هر سوراخ ۲-۳ فندق دنبه و یک پر سیر بگذارید؛ سپس با نخ پَرک گوشت را از چهار طرف محکم ببندید.

دیگ گوشت را آب بکشید و روی اجاق بگذارید. ۴-۵ قاشق روغن در دیگ بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. گوشت را در روغن بگذارید و چند بار بغلتانید تا رویهٔ آن سرخ شود. سپس یک پیمانه آب داغ در دیگ بریزید، فلفل و میخک و دارچین را اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. سر بزنید، اگر آب دیگ تمام شده باشد اندکی آبِ جوش اضافه کنید. در جریان پخت آتش باید به اندازه‌ای باشد که آب تَهِ دیگ از جوش نیفتد.

گوشت پخته را بردارید و بگذارید خنک شود. سپس آن را روی تخته بگذارید، نخ را قیچی کنید و بکشید، و با کاردِ بُرش گوشت را به صورت ورقه‌های نازک ببُرید. ورقه‌ها را در دیس بچینید. آب مانده در دیگ را با کمی کره داغ کنید و در ظرف جداگانه‌ای کنار دیس ژیگو بگذارید. (اگر سس غلیظی روی ژیگو بدهید، رنگ ژیگو که برای درآوردن آن این همه زحمت کشیده‌اید خوب دیده نمی‌شود، و این را می‌گویند نقض غرض.)

◄ برای تره بار پختهٔ پای این ژیگو، مانند ژیگوهای دیگر، نگاه کنید به فصل تره بار: صفحهٔ ۳۲۰.

◄ هنگام کشیدن ژیگو برگ بو و ادویهٔ نسابیده را بردارید.

## جوجونی (کاشان)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهیچه**، گردویی |
| نیم کیلو | **پیاز**، پوست گرفته، حلقه حلقه |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی**، دو نیم کرده |
| ۵-۶ | **بادنجان کوچک** |
| نیم پیمانه | **رب انار** |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **نمک** و **فلفل** |

پیاز را در دیگ بریزید و گوشت را روی آن بچینید. زردچوبه و نمک و فلفل بپاشید، سپس بادنجان را درسته و با پوست روی گوشت بخوابانید. گوجه فرنگی را روی بادنجان بچینید. دیگ را با درِ بسته روی آتش ملایم بگذارید و ۳ ساعت بپزید. نیم ساعت پیش از برداشتن رب انار را روی غذا بدهید.

◂ با چلو ساده یا کته یا نان تازه سر سفره بگذارید.

◂ اگر با پوست بادنجان مخالفت خاصی دارید می‌توانید آن را بگیرید؛ ولی بد نیست یک بار بادنجان با پوست را امتحان کنید.

## هلو کباب (کاشان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز درشت**، رندیده |
| ۲ قاشق | **آرد نخودچی** |
| ۲ پیمانه | **سرکه شیره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

به جز سرکه شیره و روغن همهٔ موادرا با ۲-۳ قاشق آب در بادیه بریزید و با دست مالش بدهید، سپس به‌اندازهٔ یک تخم مرغ از مایه بردارید و آن را به شکل تخم‌مرغ، کمی کشیده‌تر، در آورید و در سینی بگذارید. همهٔ مایه را به همین ترتیب میان دو کف دست به صورت «هلوکباب» در آورید و در سینی بچینید.

۴-۵ قاشق روغن در یک تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و هلو کباب را در آن سرخ کنید. هرگاه روغن کم شد ۱-۲ قاشق اضافه کنید. سپس سرکه شیره را روی کباب بریزید، درِ تابه را ببندید و بگذارید حدود ۱ ساعت روی آتش کم ریزجوش بزنند. یکی دو بار هلو کباب‌ها را بغلتانید.

◂ با چلو ساده یا کته یا سیب زمینی سرخ کرده یا نان تازه سر سفره بگذارید.

◂ اگر دوست دارید یا می‌توانید توی هر هلو کباب یک دانه آلوی تر یا خیسانده، که البته هستهٔ آن را گرفته‌اید، بگذارید.

## تاس کباب کلم قمری



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، با چربی، خرد کرده |

۱ کیلو **کلم قمری**، پوست گرفته، حلقه حلقه
۶-۵ **پیاز**، حلقه حلقه
۱ قاشق م **زردچوبه**
۱ قاشق چ **دارچین**
**نمک** و **فلفل**

---

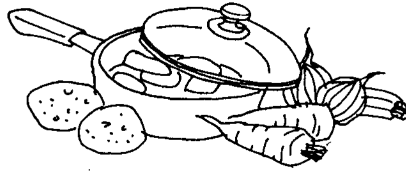
زردچوبه و دارچین را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. یک ردیف حلقهٔ پیاز در دیگ بچینید. گوشت را روی آن بگذارید. کلم قمری و باقی پیاز را یک ردیف در میان روی گوشت بچینید. روی هر ردیف اندکی مخلوط نمک و ادویه بپاشید. ۴-۳ قاشق آب از کنار دیوارهٔ دیگ اضافه کنید. دیگ را روی آتش کم بگذارید و ۳ ساعت یا بیشتر بپزید.

سر بزنید، هرگاه لازم بود ۲-۱ قاشق آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت باید تمام آب کار برود و تاس‌کباب به روغن بنشیند؛ اگر تاس‌کباب آب‌دار بود، می‌توانید درِ دیگ را بردارید و چند دقیقه آتش را تیز کنید تا آب کار برود.

◄ اگر کلم قمری شیرین نباشد، یا شما تاس کباب را شیرین بخواهید، روی حلقه‌های کلم اندکی شکر بپاشید.

◄ به این تاس‌کباب می‌توان نیم پیمانه لپهٔ خیسانده اضافه کرد. لپه را هنگام بار گذاشتن تاس کباب روی لایهٔ اول پیاز بریزید.





# فصل هفتاد و یکم: **تاس‌کباب خارجی**

**منظور از تاس‌کباب خارجی طرز پختی است که فرانسوی‌ها آن را braiser می‌نامند، یعنی پختن گوشت بدون آب در دیگ در بسته روی آتش کم ــ که چیزی جز کباب کردن در تاس یا «تاس‌کباب» نیست. از این رو آن نوع خوراک‌های فرنگی را که با این شیوه تهیه می‌شوند می‌توان تاس‌کباب نامید. تاس کباب به این معنی از غذاهای رایج کشورهای اروپایی است که با نان سیاه یا سفید خورده می‌شود.**

## تاس‌کباب ایرلندی



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **شانه** یا **سردست گوسفند،** خردکرده |
| ۶-۵ | **پیاز،** ساطوری |
| ۲ ساقه | **کرفس،** خردکرده |
| ۲ | **هویج،** پوست‌گرفته، خردکرده |
| ۶-۵ | **سیب زمینی،** پوست‌گرفته، ورقه ورقه |
| ۳-۲ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این تاس کباب از غذاهای رایج ایرلند است و خود ایرلندی‌ها آن را *آیریش استیو* (Irish stew) می‌نامند. در ایرلند با نان سفید و نان سیاه خورده می‌شود، ولی ما می‌توانیم آن را مانند تاس کباب‌های دیگر با کته یا چلو هم سر سفره بیاوریم.

**پیاز و گوشت و هویج و کرفس و سیب زمینی را به ترتیب در دیگ بچینید و روی هر لایه اندکی نمک و فلفل بپاشید. نیم پیمانه آب از کنارهٔ دیوارهٔ دیگ اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید، پس از نیم ساعت آتش را کم کنید. و ۳ ساعت بپزید، یا همین قدر که گوشت نرم شود. هنگامِ کشیدن جعفری را روی خورش بپاشید.**

## مرغ تُپ‌کاپی (ترکیه)



۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۸ پارچه | **ران مرغ** |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| ۴-۵ قاشق | **بادام**، مقشّر |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، رندیده |
| ۲ پیمانه | **برنج** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **ادویه***، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* زیره، تخم گشنیز، رازیانه، دارچین، هل سبز، جوز بویا و فلفل سیاه.

▼ **تُپ‌کاپی** یا **توپ قاپو** (دروازهٔ توپ) کاخی است در شهر استانبول که زمانی دربار سلاطینِ عثمانی بوده است و امروز موزهٔ معروفی است. بنابرین **مرغ تُپ‌کاپی** یعنی خوراک مرغ به شیوهٔ دربار عثمانی؛ حال خود دانید.

**هر پارچه ران مرغ را روی تختهٔ کار بیندازید و با کارد دو تکه کنید (ران و بیخ ران). تکه‌های مرغ را بشویید و با حولهٔ آشپزخانه خشک کنید وکنار بگذارید.**

**۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. هر بار ۲-۳ پاره از مرغ را در تابه بگذارید تا مرغ آب نیندازد. سپس نمک و فلفل بپاشید، بردارید و کنار بگذارید.**

**کره را در دیگ دیگری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. برنج را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ادویه و شوید و خلال بادام و شکر و کشمش را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. زعفران را با ۴ پیمانه آب و کمی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. مرغ را اضافه کنید، آتش را کم کنید و ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید.**

## تاس کباب اُزون برون (روسیه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ اُزون برون**، خرد کرده |
| ۴-۵ | **پیاز کوچک**، پوست گرفته |
| ۴-۵ | **هویج**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۷-۸ دانه | **فلفل سیاه** |
| ۱-۲ پر | **برگ بو** |
| ۱ پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

**پیاز را درکف دیگ بچینید، ماهی را روی پیاز بگذارید و فلفل و برگ بو را روی ماهی بیندازید. اندکی نمک بپاشید، هویج را روی ماهی بگذارید و روغن و سرکه را روی هویج بدهید. دیگ را با درِ بسته نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید. بردارید و با نان سیاه سر سفره بگذارید.**

## اردک و تره بار (هندی ـ انگلیسی)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **اردک**، چارپاره |
| ۴-۵ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۱ بته | **کلم پیچ کوچک**، خرد کرده |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، ورقه ورقه |
| ۳-۴ | **هویج**، خرد کرده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۴ قاشق چ | **ادویه***، ساییده |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| اندکی | **فلفل سیاه**، زبر |
| | **نمک** |

* زردچوبه، فلفل قرمز، زنجبیل، خردل.

**سیر را با ادویه و میخک و فلفل سیاه مخلوط کنید و به اردک بمالید، ۱ ساعت بخوابانید.**

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را کف دیگ بریزید و اردک وکلم و هویج و سیب زمینی وگوجه فرنگی را به ترتیب روی هم بچینید. روی هر لایه اندکی نمک بپاشید. درِ دیگ را ببندید و آتش را ۱۰-۱۲ دقیقه کمی تیز کنید، سپس پایین بکشید و اردک را ۹۰ دقیقه بپزید.**

**◂◂ تاس کباب مرغ: این تاس کباب را اگر با مرغ درست کنید، می‌شود *تاس کباب مرغ*.**

## گووِچ (ترکیه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ | **بادنجان کوچک**، با پوست، خردکرده |
| ۱ | **کدو سبز**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، خردکرده |
| ۱-۲ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۷-۸ | **لوبیا سبز**، خردکرده |
| ۵-۶ | **بامیه**، ساقه گرفته |
| نیم پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▾ **گووِچ** ترکی، که احتمالاً با **گَمَج** گیلکی از یک جنس است، نوعی دیگ سفالی است که در زمان قدیم غذاهای آب‌دار را در آن می‌پخته‌اند. امروز آن ظرف سفالی از آشپزخانه‌های ترکیه بیرون رفته، ولی نام آن روی چند جور تاس کباب ترکی باقی مانده است. گووچ را با خیال راحت می‌توان در ظرف‌های فلزی امروزی درست کرد.

---

**بادنجان را نمک بپاشید و ۱ ساعت در آب‌کش بخوابانید، سپس آب بکشید و خشک کنید. ۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید، بادنجان و کدو سبز را کمی در آن تفت بدهید، بردارید وکنار بگذارید.**

**تکه‌های چربی‌دار گوشت را کف دیگ بگذارید، سپس به ترتیب پیاز، گوشت، فلفل دلمه‌ای، سیب زمینی، بادنجان، کدو سبز، بامیه، لوبیاسبز و گوجه فرنگی را در دیگ بچینید. روی هر لایه**

**اندکی نمک و فلفل بپاشید و چند تکه سیر و چند پر شوید و کره اضافه کنید. نیم پیمانه آب از کنار دیوارهٔ دیگ اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید، روی آتش کم بار کنید و ۳ ساعت بپزید. و سر بزنید، اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت خورش تمام آب آن باید کار رفته باشد.**

◄ **این خورش را با چلو ساده و نان می‌خورند.**

## گووِچ سیب زمینی (ترکیه)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز درشت**، حلقه حلقه |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۴-۵ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۴-۵ بته | **پیازچه**، خردکرده |
| ۱ پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **برگ بو** |
| | **کره**، آب کرده |
| | **نمک و فلفل** |

**اجزای خورش را در دیگ بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. کره را روی خورش بدهید. برگ بو و سیر را لای خورش بگذارید. نیم پیمانه آب از کنار دیوارهٔ دیگ اضافه کنید. دیگ را روی آتش کم بگذارید، درِ آن را ببندید و ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، تمام آب این خورش باید کار رفته باشد.**

## تاس کباب فلامان

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **مغز ران گوساله**، گردویی |
| ۴-۵ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ پیمانه | **ماءالشعیر** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |

| | |
|---|---|
| ۱ گردو | **کره** |
| ۱ دسته | **چار سبزی***|
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* کرفس، ترخون، جعفری، برگ بو.

▼ کلمهٔ «فلامان» یعنی منسوب به فلاندر، و فلاندر بخشی است از دوکشور بلژیک و فرانسه که زبان و فرهنگ مردم آن نزدیک به هلندی است.

**کره را با ۱-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن روی آتش تیز تفت بدهید تا سرخ شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را در روغن تفت بدهید تا بلوری شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.**

**آرد و شکر را در تابه بریزید و چند چرخ بدهید تا اندکی رنگ بگیرد، سپس آب قلم و سرکه را اضافه کنید (*احتیاط!*) و بگردانید تا مایه غلیظ شود. ۳-۴ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.**

**گوشت و پیازداغ را در دیگ بچینید، مایهٔ توی تابه‌را با ماءالشعیر اضافه کنید، دستهٔ چارسبزی را در دیگ بگذارید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت یا بیشتر روی آتش کم بپزید تا گوشت نرم شود. هنگام کشیدن دستهٔ سبزی را از دیگ درآورید.**

## ماهیچه وآلوبخارا (افغانستان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ماهیچهٔ با قلم** |
| ۱ | **پیاز**، چار قاچ |
| ۳ | **پیاز**، رندیده |
| نیم کیلو | **آلو بخارا و غیسی** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ در افغانستان که بز فراوان است این خورش را با ماهیچهٔ بُز درست می‌کنند. ما هم البته بُز کم نداریم، ولی در قصابی‌های ما ماهیچهٔ گوسفند آسان‌تر به دست می‌آید؛ این را می‌توان به جای ماهیچهٔ بُز به کار برد.

---

**گوشت و پیاز چارقاچ را با اندکی نمک در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بارکنید و ۳ ساعت یا بیشتر بپزید؛ سپس درِ دیگ را باز بگذارید تا آبِ آن کار برود.**

**۲-۳ قاشق روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز رندیده را در آن تفت بدهید تا به‌رنگ طلایی تند درآید. آلو و غیسی و فلفل را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید.**

**تابهٔ آلو و غیسی را در دیگ ماهیچه خالی کنید. زعفران را در یک قاشق آب داغ حل کنید و اضافه کنید. خوراک را زیر و روکنید، درِ دیگ را ببندید و نیم ساعت دیگر روی آتش کم بپزید.**

## تاس کباب سرد (یونان)

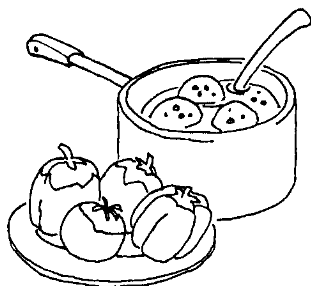


| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **راسته دندهٔ گوساله** |
| نیم کیلو | **پیاز نقلی** |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| نیم کیلو | **تره فرنگی،** خردکرده |
| ۳-۴ | **هویج،** پوست گرفته، سکه سکه |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای سبز** |
| ۱ قاشق | **فلفل سیاه،** درسته |
| ۱-۲ پر | **برگ بو** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. هویج و پیاز ساطوری را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه چرخ بدهید. ۲ پیمانه آب با برگ بو و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید و آتش را کم کنید. ۳ ساعت بپزید. ۲-۳ بار گوشت را زیر و رو کنید و اگر لازم شد اندکی آب جوش بریزید. در پایان پخت باید تمام آب کار رفته باشد. سپس بردارید و بگذارید خنک شود.**

**پیاز نقلی و تره فرنگی و فلفل دلمه‌ای و فلفل سیاه درسته را با نیم پیمانه روغن در دیگ بریزید. رب گوجه فرنگی را در ۲ پیمانه آب حل کنید و روی تره‌بار بریزید. ۴-۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

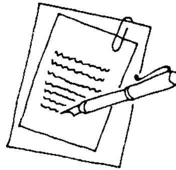
**گوشت را در دیس بکشید و تره‌بار را کنار آن بگذارید.**



بخش چهاردهم

# کوفته، دلمه





## فصل هفتاد و دوم: **در شناخت کوفته و دلمه**

کوفته هم مانند *آبگوشت* از ابداعات آشپزخانهٔ ایرانی است، که از یک طرف به شبه قارهٔ هندوستان سفر کرده است و از طرف دیگر به قفقازیه و آسیای صغیر و شرق و شمال افریقا و جنوب اروپا؛ و اگر چه در هر جا رنگ محل را به خود گرفته، نام فارسی‌اش را به صورت کُفته و کِفته و کِفتی نگه داشته است.

کوفته غذایی است که، باز مانند آبگوشت، می‌توان آن را به صورت آش یا سوپ، ترید، و نان‌خورش صرف کرد، و در حقیقت ۲-۳ جور غذاست که از یک دیگ درمی‌آید. کوفتهٔ سرد را می‌توان با وجدان راحت روی میز اردورهم گذاشت.

کوفته غذایی است قدیمی، و چنان که از نامش پیداست در اصل با گوشتی درست می‌شده است که آن را در هاون سنگی می‌کوبیده‌اند. گوشت در هاون خاصیت همگیری فراوان پیدا می‌کرده و در نتیجه مایهٔ کوفته هنگام پختن در آب وا نمی‌رفته است. امروز از آنجا که گوشت را به جای کوبیدن چرخ می‌کنیم، همیشه خطر وارفتن کوفته در دیگ وجود دارد. برای چارهٔ این مشکل معمولاً گوشت را ۲-۳ بار چرخ می‌کنند و می‌مالند، و غالباً یکی دو دانه تخم مرغ هم به مایهٔ کوفته می‌زنند، اگرچه تخم مرغ در ترکیب مایهٔ کوفته مادهٔ اضافی است.

چرخ هرکاره و یک دو سه، که از جمله لوازم آشپزخانهٔ امروزی شمرده می‌شود، می‌تواند گوشت چرخ کرده را به صورتی شبیه به آنچه از هاون درمی‌آید خمیر کند. اما اگر تمام گوشتِ کوفته را خمیر کنید، کوفته قدری سفت می‌شود و بافتِ آن هم زیادی صاف در می‌آید. برای آن که گوشت همگیری کافی پیدا کند و درعین حال دانه دار و مطلوب باشد، کافی است حدود یک سومِ آن را ۱۰-۱۵ ثانیه در یک دو سه یا چرخ هرکاره بگردانید و سپس با باقی گوشت مخلوط کنید و قدری بمالید.

گوشت کوفته را می‌توان از گوسفند یا گوساله یا مخلوطی از این دو انتخاب کرد، ولی در هر صورت باید بی‌چربی یا کم چربی باشد. درکوفته‌هایی که با آرد نخودچی درست می‌شوند، کمی چربی خشکی این آرد را جبران می‌کند.

برنج تقریباً در همهٔ کوفته‌ها به کار می‌رود. کیفیت برنج در مزهٔ کوفته بسیار مؤثر است؛

به این دلیل برای درست کردن کوفتهٔ خوب باید برنج خوب به کار برد. ولی البته شکل برنج در کوفته اهمیتی ندارد: خرده برنج یا برنجِ گردهٔ خوش عطر را می‌توان در کوفتهٔ خوب به کار برد.
همهٔ کوفته‌ها به یک ترتیب درست می‌شوند و فقط ترکیب مایهٔ آن‌هاست که تفاوت می‌کند. بنابرین دستور زیر را در همهٔ موارد می‌توان به کار بست.

## درست کردن و بار گذاشتن کوفته



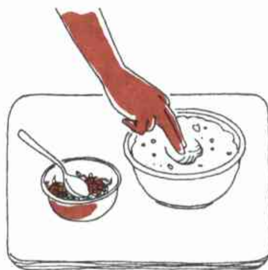
پیاز را پوست می‌گیریم و ساطوری می‌کنیم. روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ می‌کنیم و پیاز را در روغن تفت می‌دهیم تا رنگ بگیرد، سپس حدود نیمی از آن را با قاشقِ سوراخ دار برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم. فلفل و زردچوبه را به پیازداغ توی دیگ اضافه می‌کنیم و یک چرخ می‌دهیم، آنگاه آب کافی با اندکی نمک و فلفل روی پیاز داغ می‌ریزیم. (به جای آب در همهٔ اقسام کوفته می‌توان آب قلم یا آبِ گوشت به کار برد، که طبعاً کوفته را مایه‌دارتر می‌کند.)
برنج (یا برنج و لپه) را پاک می‌کنیم و با اندکی نمک در یک دیگچهٔ آب جوش می‌ریزیم و ۱۰-۱۵ دقیقه می‌جوشانیم، سپس در آب‌کش خالی می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شود. (اگر لپه دیرپز باشد بهتر است از ۳-۴ ساعت پیش آن را در آب بخیسانیم.)
گوشت را می‌مالیم، یا بخشی از آن را در یک دوسه می‌گردانیم (اگر این کار را نکنیم، یکی دو دانه تخم مرغ روی آن می‌شکنیم). سایر اجزای مایه را با پیاز داغ کنارگذاشته روی گوشت می‌ریزیم و چنگ می‌زنیم. آنگاه مایه را به صورت چند گلوله به اندازهٔ پرتقال یا نارنگی یا گردوی درشت در می‌آوریم. (برای آن که مایه به انگشتان‌مان نچسبد، دست‌ها را مکرر در یک کاسهٔ آبِ سرد می‌زنیم.) اندازهٔ کوفته برنجی و کوفتهٔ شوید *باقلا* معمولاً درشت است و کوفته‌های نخودچی‌دار را کوچک یا ریز می‌گیرند. کوفته تبریزی بسیار درشت است (← صفحهٔ ۱۰۹۳).
پس از آن که کوفته‌ها آماده شد، آبِ کوفته را روی آتش تیز به جوش می‌آوریم و کوفته‌ها را یکی یکی با ملاقه در آب می‌گذاریم. این کار باید آهسته و با دقت انجام گیرد، تا کوفته‌ها وا نرود. هربار باید لحظه‌ای صبر کنیم تا آب باز به جوش بیاید. پس از گذاشتن کوفته در دیگ، درِ دیگِ کوفته باید باز یا نیمه باز باشد و آتش به اندازه‌ای باشد که آب ریز جوش بزند. پختن کوفته حدود ۱ ساعت بیشترک طول می‌کشد.
مقدار آبِ کوفته بسته به این است که بخواهیم آن را به صورت آش یا سوپ صرف کنیم، یا نان در آن ترید کنیم، یا فقط یک ملاقه از آن را پای کوفته در بشقاب بریزیم. برای سوپ، آبِ کوفته بهتر است زلال و کم روغن باشد. برای ترید آبِ زلال و پر روغن بهتر است. اگر بخواهیم کوفته آش‌دار باشد، باید یک چنگ از مایهٔ کوفته را همراه با آب سرد در دیگ بریزیم. (این کار فقط در کوفته‌های برنج‌دار نتیجهٔ خوب می‌دهد.)

## درست کردن کوفتهٔ تبریزی



تصور غالب بانوان محترم تبریز، و شاید آقایان هم، بر این است که کوفتهٔ آن‌ها هر چه درشت‌تر باشد در ساختن آن هنر بیشتری به کار رفته است؛ به طوری که گاهی تمام مایهٔ کوفته را به صورتِ یک توپ فوتبال یا بزرگ‌تر در می‌آورند، و برای این کار ناچار می‌شوند کوفته را در پارچهٔ ململ ببندند و با پارچه در دیگ بپزند.

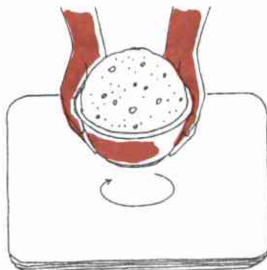
در این‌که درست‌کردن چنین کوفته‌ای هنر فراوان می‌خواهد شکی نیست، ولی بعد که این کوفتهٔ عظیم سرِ سفره گذاشته شد (در حالی که کدبانوی محترمِ سازندهٔ کوفته هم معمولاً حضور ندارد)، خورندگان بی‌انصاف کارد را وسط آن می‌گذارند که ببینند توی آن چه خبر است. این خبر معمولاً عبارت است از پیازداغ، مغز گردو، آلو، آلوچه، آلبالو، زرشک، تخم‌مرغ درسته، و حتی گاهی یک جوجهٔ درسته که این مواد را در شکمِ خود حمل می‌کند.



میان مایهٔ کوفته را چال کنید و مقداری مایهٔ تویی در آن بگذارید



نیمهٔ دوم مایهٔ کوفته را روی نیمهٔ اول بگذارید



کوفته را در کاسه بغلتانید تا کاملاً گرد شود



کوفته را به کمک کاسه آهسته در دیگ بیندازید

برای نگارنده روشن نیست که رسم درست کردن کوفته‌های عظیم در تبریز هنوز هم به قوتِ خود باقی است یا نه، ولی توصیهٔ او، بنا بر مصلحت کار، این است که کوفتهٔ تبریزی را به اندازهٔ پرتقال، یا دست بالا به اندازهٔ گریپ فروت، درست کنیم. این کار بدِون بستن کوفته در پارچهٔ ململ هم عملی است، به ترتیب زیر:

گوشت کوفته را از روی دستور صفحهٔ پیش آماده کنید، سپس مواد کوفته از روی همان دستور با هم مخلوط کنید و چنگ بزنید. سپس یک کاسه را که به اندازهٔ یک کَپهٔ گریپ فروت باشد با روغن روان چرب کنید و یکی دو چنگ از مایهٔ کوفته در آن بگذارید تا پُر شود. روی مایه کمی فشار بدهید تا شکل کاسه را به خود بگیرد. وسط مایه را کمی چال کنید و مواد توی کوفته را، هر چه هست، در آن چال بگذارید. نیمهٔ دومِ مایهٔ کوفته را روی نیمهٔ اول بگذارید و تمام مایه را

درکاسه چند دور بغلتانید تا به‌شکل کُروی درآید. سپس آب کوفته را از روی دستور صفحهٔ ۱۰۹۲ آماده‌کنید و کوفته‌ها را به‌کمک کاسه آهسته در آب جوشان بگذارید. همهٔ مایه را به این ترتیب کوفته کنید.

درِ دیگ کوفته باید باز یا نیمه باز باشد و آبِ کوفته روی آتش کم ریز جوش بزند. پختن کوفته ۱ ساعت بیشترک طول می‌کشد.

آخرین مشکل پزندهٔ کوفتهٔ تبریزی این است که آن را صحیح و سالم از دیگ بیرون بیاورد و در دیس بگذارد. برای این کار می‌توان اول درِ دیگ را گذاشت و دیگ را آهسته یک پهلو کرد تا آب کوفته خالی شود. سپس کوفته را با کمک پیش‌دستی و کفگیر برداشت و در دیس گذاشت. بعضی از کدبانوها صفحهٔ فلزی سوراخ‌داری را که با دیگ زودپز همراه است از ابتدا تَهِ دیگ کوفته می‌گذارند و کوفتهٔ پخته را با این صفحه از دیگ بیرون می‌آورند؛ درهرحال سالم درآوردن کوفتهٔ تبریزی پخته از دیگ هم به‌اندازهٔ مالیدن و گرد کردن آن هنر و مهارت و دقت می‌خواهد.

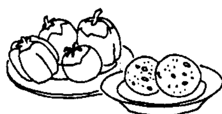
## دلمه

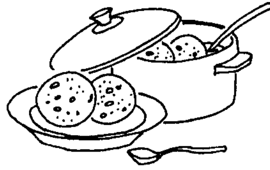


دلمه، چنان که از اسم آن برمی‌آید، اساساً یک غذای ترکی است (کلمهٔ «دلمه» در زبانِ ترکی به معنای پُرشده یا میان‌پُر است). امروز هم بعضی از خوش مزه‌ترین انواع دلمه را در ترکیه و آذربایجان درست می‌کنند، ولی این غذای ترکی از قرن‌ها پیش به آشپزخانه‌های مردمِ فارس، ارمنی، عرب، و یونانی هم وارد شده است و در هرجایی رنگ دیگری به خود گرفته.

گذشته از برگ مو و برگ کلم، پوستهٔ دلمه می‌تواند از هرنوع تره‌باری باشد که توی آن را بشود درآورد و از مایهٔ دلمه پُرکرد ــ بادنجان، فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز، کدوسبز، پیاز، گوجه فرنگی، سیب‌زمینی، آرتیشو، و حتی سیب و بِه. تفاوت میان شیوه‌های پخت دلمه در ترکیبِ مایهٔ دلمه است، و در روغنی‌که در آن به‌کار می‌رود (در ترکیه و یونان و بعضی از کشورهای عربی روغن دلمه همیشه روغن زیتون است).

آنچه در فصل دلمه می‌آید، گذشته از آماده‌کردن پوسته، دستور تهیهٔ چند جور مایهٔ دلمه است. هرکدام از این مایه‌ها را می‌توان، برحسب ذوق شخصی، برای پُرکردن برگ مو یا برگِ کلم یا انواع تره‌بار به‌کار برد. میان طرز پیچیدن دلمهٔ برگ مو در ترکیه و کشورهای عربی از یک طرف و ایران از طرف دیگر مختصر تفاوتی دیده می‌شود که به آن اشاره خواهیم کرد.





# فصل هفتاد و سوم: **کوفتهٔ ایرانی**

**چنان‌که در فصل پیش (در شناخت کوفته و دلمه) گفته شد، در گذشته گوشت کوفته را در هاون می‌کوبیدند ولی امروز آن را چرخ می‌کنند. مخلوطی از گوشت چرخ کرده و خمیر کرده می‌تواند جانشین گوشت کوبیده شود (در این باره نگاه کنید به صفحهٔ ۱۰۹۱).**

## کوفته برنجی



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۳ پیمانه | **سبزی***، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله، مرزه و ترخون. مقدارِ تره و جعفری و گشنیز ۲ برابر شنبلیله و مرزه و ترخون است.

**آب و مایهٔ کوفته را از روی دستور (← صفحهٔ ۱۰۹۲) آماده کنید، کوفته را به‌اندازهٔ پرتقال بگیرید و در دیگ با درِ نیمه باز روی آتش ملایم بپزید. با نان و پیاز و ماست و ترشی سر سفره بگذارید.**

**◄ موادی که می‌توان لای کوفته برنجی گذاشت عبارت‌اند از مغزِ گردو، آلو یا غیسی هسته گرفته، برگهٔ زردآلو، زرشک، و کشمش بی‌دانه.**

**◄ اگر کوفته را تنگْ‌آب می‌خواهید، در ۱۵ دقیقهٔ آخرِ پخت آتش را کمی تیز کنید تا آبِ اضافی کار برود.**

◂◂ **کوفتهٔ آب غوره:** این کوفته را از روی دستور کوفته برنجی (← صفحهٔ ۱۰۹۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که به آب آن ۲ پیمانه *آب غوره* می‌زنید و از مقدار آب کم می‌کنید.
◂ به مایهٔ این کوفته هم می‌توان ۲–۳ قاشق گرد غوره اضافه کرد.
◂◂ **کوفتهٔ زرشک:** این کوفته را از روی دستور کوفته برنجی (← صفحهٔ ۱۰۹۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که ۲ پیمانهٔ زرشک *آبی* را در ۱ لیتر آب می‌جوشانید و از صافی یا متقال می‌گذرانید و در آب کوفته به کار می‌برید. در خود این کوفته هم می‌توان یک پیمانه زرشکِ پلوی به کار برد. کوفتهٔ زرشک معمولاً ساده است و توی آن چیزی گذاشته نمی‌شود.
◂◂ **کوفتهٔ سماق:** این کوفته را از روی دستور کوفته برنجی (← صفحهٔ ۱۰۹۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که ۱ پیمانه *سماق آشی* را در ۶ پیمانه آب می‌جوشانید و از صافی یا متقال می‌گذرانید و به جای آبِ کوفته به کار می‌برید.
◂ آشپزهای قدیم یک تکه آهن را در آتش داغ می‌کردند و در آب سماق می‌انداختند، و عقیده داشتند که این کار رنگ و مزهٔ سماق را بهتر می‌کند.
◂◂ **کوفتهٔ گندم:** کوفته را از روی دستور کوفته برنجی (← صفحهٔ ۱۰۹۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که به جای برنج و لپه، *گندم پوست کنده* یا *بلغور بوداده* به کار می‌برید. گندم را مانند برنج در آب بجوشانید تا نرم شود، سپس آب‌کش کنید. بلغور را کافی است بو بدهید تا اندکی رنگ بگیرد و به مایهٔ کوفته بزنید.

## کوفتهٔ تبریزی

۳ کوفتهٔ درشت برای ۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۴ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲ پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| نیم کیلو | **تره**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **مرزه**، ساطوری |
| ۱–۲ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

لپه را با زردچوبه و اندکی نمک در ۱ لیتر آب ۴۰–۵۰ دقیقه بپزید تا نرم شود، در آب‌کش خالی کنید و بگذارید خنک شود، سپس با گوشت‌کوب بکوبید یا چرخ کنید. برنج را با اندکی

نمک در ۲ پیمانه آب ۱۰–۱۲ دقیقه بجوشانید، سپس در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و به برنج پخته بزنید.

آب و مایهٔ کوفته را از روی دستور درست کردن کوفتهٔ تبریزی (← صفحهٔ ۱۰۹۳) و درست کردن و *بارگذاشتنِ* کوفته (← صفحهٔ ۱۰۹۲) آماده کنید، کوفته را در آب جوش روی آتش ملایم بار کنید و ۱ ساعت بیشترک بپزید.

◄ موادی که توی کوفتهٔ تبریزی می‌توان گذاشت عبارت‌اند از مغزگردو، *آلو*، غیسی و *آلبالوی* هسته‌گرفته، برگهٔ *زردآلو*، زرشک پلوی و کشمش *بی‌دانه*. تخم‌مرغ سفت درستهٔ پوست گرفته هم گاهی گذاشته می‌شود. از آنجا که تخم مرغ سفت در پختِ دوم بدرنگ می‌شود، بعضی از کدبانوها تخم مرغ خام را با پوست توی کوفتهٔ تبریزی می‌گذارند، که البته هنگام خوردن باید درآورد و پوست گرفت. (به نظر نگارنده راه معقول‌تر این است که یک تخم مرغ سفت پوست گرفته کنار هرکوفته بگذاریم، ولی مسلم است که این نظر از لحاظ سازندگان کوفتهٔ تبریزی مردود خواهد بود.)

◄ کوفتهٔ تبریزی تنگ‌آب است؛ به این دلیل آبِ آن را از ابتدا نباید زیاد گرفت. در پایان می‌توان چند دقیقه آتش را تیز کرد تا آب اضافی کار برود.

## قیمه ریزه (اصفهان)



قیمه ریزهٔ اصفهان شکل دیگری از کوفته نخودچی (← صفحهٔ ۱۰۹۹) تهران است، یا شاید کوفته نخودچی از قیمه ریزه اقتباس شده باشد؛ در هر حال قیمه ریزه را با همان مواد و به همان ترتیب کوفته نخودچی درست می‌کنند، جز این که به قیمه ریزه چاشنی سرکه و قند نمی‌زنند و به‌جای آن گاهی یک قاشق رب گوجه فرنگی یا گردِ لیمو به مایهٔ گوشت اضافه می‌کنند.

قیمه ریزه و نان هم البته می‌تواند شام یا ناهارکاملی باشد، چنان که برای مردم اصفهان هست؛ ولی به عنوان اردورهم غذای مأکولی است.

## کوفتهٔ شوید باقلا



۶–۷ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۳ پیمانه | **باقلای سبز**، خلال کرده |
| ۲ پیمانه | **شوید**، ساطوری |
| ۱–۲ قاشق چ | **زردچوبه** |

۴-۵ قاشق **روغن**
**نمک و فلفل**

---

آب و مایهٔ کوفته را از روی دستور صفحهٔ ۱۰۹۲ آماده کنید. کوفته را به اندازهٔ نارنگی بگیرید و رویِ آتش ملایم بپزید. با نان و پیاز و ترشی سر سفره بگذارید.

## کوفتهٔ کاشی

۵-۶ نفر



نیم کیلو **گوشت**، چرخ کرده
۳ **پیاز**، ساطوری
نیم پیمانه **برنج**، خیسانده
۲ پیمانه **ریحان**، ساطوری
۱ پیمانه **آرد نخودچی**
۱-۲ قاشق چ **زردچوبه**
۴-۵ قاشق **روغن**
**نمک و فلفل**

---

آب و مایهٔ کوفته را از روی دستور صفحهٔ ۱۰۹۲ آماده کنید، اندازه و شکل کوفته را مانندِ تخم مرغ بگیرید، و رویِ آتش ملایم بپزید.

◂ آرد نخودچی این کوفته را می‌توان قدری بیشتر ریخت. در این صورت زدن یکی دو دانه تخم مرغ به مایهٔ کوفته ضروری است. با این کار هم مایه قدری شُل می‌شود و هم بستن سفیدهٔ تخم مرغ هنگام پخت از وارفتن کوفته جلوگیری می‌کند.

◂ به این کوفته می‌توان چاشنی سرکه شیره، سرکه و شکر یا *آب لیمو* و شکر زد و ظرفِ کوفته را با *نعنا داغ* (← صفحهٔ ۶۱۱) آرایش کرد.

◂ اندکی زعفران به آب این کوفته می‌توان اضافه کرد.

## کوفتهٔ مُعَلّیٰ



کوفتهٔ *مُعلّیٰ* (یعنی بلندپایه) همان کوفته برنجی (← صفحهٔ ۱۰۹۵) است؛ بلندی پایهٔ آن به واسطهٔ مواد گران‌بهایی است که توی آن گذاشته می‌شود. این مواد عبارت‌اند از *آلو بخارا*، گوجهٔ برغانی و غیسی، *آلبالوی* هسته گرفته، زرشک پلوی، کشمش *بی‌دانه*، مغزِ گردو، مغزِ *بادام*، مغزِ پسته، *بادام هندی*، یا هر مادهٔ دندان‌گیر دیگری که پایهٔ کوفته و مقام سازندهٔ آن را بالا ببرد.

## کوفته نخودچی (۱)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **آرد نخودچی** |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک**، کف‌مال |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**کوفته را با نیمی از پیاز از روی دستور صفحهٔ ۱۰۹۲ درست کنید. باقی پیاز را در روغن سرخ کنید، زردچوبه و نعنا را با ۶ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس کوفته را در آب بیندازید. با نان و نعنا و ریحان و ترشی سر سفره بگذارید.**

**◄ به این کوفته می‌توان یک پیمانه سرکه شیره یا سرکه و شکر چاشنی زد؛ در این صورت ظرف کوفته را هم می‌توانید با ۳-۴ قاشق نعناداغ (← صفحهٔ ۶۱۱) آرایش کنید.**

**◄◄ کوفتهٔ نخود: این کوفته را از روی دستور کوفته نخودچی (← بالا) و با همان مواد درست کنید، جز این که به جای آرد نخودچی، *آرد نخود* (← صفحهٔ ۲۰۲) به کار می‌برید.**

## کوفته نخودچی (۲)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲ پیمانه | **آرد نخودچی** |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک**، کف‌مال |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **کوفته نخودچی** یک غذای قدیمی است که معمولاً با نان به عنوان ناهار یا شام خورده می‌شود، ولی به صورت اُردور هم می‌تواند درآید. به عنوان غذا باید آن را کمی پُر آب‌تر گرفت، تا به هر نفر ۳-۴ کوفته و یک ملاقه آب برسد.

---

**گوشت و پیاز رندیده و آرد نخودچی را در بادیه بریزید، تخم مرغ را روی آن بشکنید، نمک و فلفل بپاشید، با دست مایه را مخلوط کنید و کمی بمالید. اگر مایه سفت درآمد یکی دو قاشق آب اضافه کنید.**

**دست‌هاتان را در کاسهٔ آب سرد بزنید، از مایه به اندازهٔ یک گردو بردارید و آن را میان دو دست گلوله کنید. همهٔ مایه را به این صورت درآورید و در سینی بچینید.**

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیازِ خرد کرده را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس پیاز را با قاشق سوراخ دار از توی روغن بردارید و کنار بگذارید.**

**کوفته را روی آتش ملایم در روغن غِل بدهید، همین قدر که خودش را بگیرد؛ سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. آنگاه زردچوبه و نعنای خشک را در روغن بریزید و یک چرخ بدهید (نسوزد!)، چاشنی سرکه و شکر را همراه با یک پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید. آتش را تیز کنید تا آب به جوش بیاید.**

**کوفته و پیاز داغ را به دیگچه برگردانید، آتش را کم کنید، درِ آن را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.**

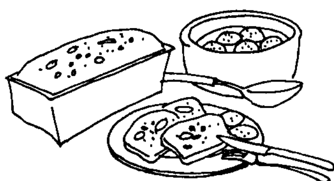
- **◄ گوشت کوفته بهتر است کم چربی باشد و دوبار چرخ شود.**
- **◄ به جای زردچوبه می‌توان اندکی زعفران حل شده در یک قاشق آب داغ به کار برد.**

## کوفتهٔ سرگنجشکی



**سرگنجشکی یا *کله گنجشکی* در بسیاری از غذاها ــ مانند آش و خورش کلم پلو شیرازی ــ به کار می‌رود و از جمله چیزهایی است که می‌توان از پیش تهیه کرد و در یخ بند (فریزر) نگه داشت. برای درست کردن این کوفته گوشت چرخ کرده را با کمی پیاز رندیده مخلوط کنید و با گرداندن میان دو کفِ دست به صورت تیله‌هایی به اندازهٔ کلهٔ گنجشک ــ کم یا بیش ــ درآورید. این تیله‌ها را می‌توان در آرد غلتاند و سپس در روغن تفت داد. گاهی اندکی آرد و سبزی ــ مانند جعفری یا گشنیزِ ساطوری ــ هم به مایهٔ کوفته می‌زنند. با اندکی زردچوبه یا زعفران کوفته خوش رنگ‌تر درمی‌آید. مقدار پیاز رندیده نباید بیشتر از یک هشتم وزن گوشت باشد، وگرنه کوفته وا می‌رود.**





# فصل هفتاد و چهارم: **کوفتهٔ خارجی**

**بعضی از غذاهای خارجی، مانند کروکت فرانسوی یا میتلوف امریکایی، را می‌توان نوعی کوفته به شمار آورد؛ ولی کوفتهٔ ایرانی هم با نام‌های مبدّلی مانند کِفته و کِفتی و کیفته به بسیاری از سرزمین‌های دور و نزدیک رفته است. در دستورهای زیر از هردو نوعِ چند نمونه می‌آوریم.**

## کروکِت تخم مرغ (فرانسه)

۱۰-۱۲ کروکت



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۸ | **تخم مرغ سفت** |
| یک و نیم پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| ۱۳۰ گرم | **پنیر سفت،** رندیده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **گردِ نان** |
| نیم پیمانه | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **کروکِت** (croquette) فرانسوی نوعی کوفتهٔ نرم است، که مایهٔ آن ممکن است از گوشت یا ماهی یا پنیر یا انواع چیزهای دیگر باشد. این کوفته را در آرد و تخم مرغ و گَردِ نان می‌غلتانند و سپس در روغن سرخ می‌کنند تا تُرد شود. مصرف آن در نخستین دور شام و ناهار یا روی میز اُردور است.

---

**تخم مرغ سفت را پوست بگیرید و در بادیه با چنگال خرد کنید. پنیر و جعفری و سس سفید را با ۲ زردهٔ تخم مرغ روی تخم مرغ خردکرده بریزید، نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. سفیده‌ها و ۲ تخم مرغ باقی‌مانده را در ظرفی بریزید و با چنگال بزنید.**

از آن مایه به اندازهٔ یک قاشق بردارید و آن را بدون فشار گلوله کنید، در آرد بغلتانید و توی تخم مرغِ زده بیندازید، سپس توی گَردِ نان بغلتانید و در سینی بگذارید. تمام مایه را به این صورت در آورید و در سینی بچینید.

به عمق ۲–۳ سانتی‌متر در تابه روغن داغ کنید. کروکت‌ها را در روغنِ داغ بگذارید تا سرخ شود، آنگاه با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغنِ آن چیده شود.

## کروکت گوشت



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت چرخ‌کرده** |
| ۱ | **پیاز نقلی،** رندیده |
| ۲ | **سیب‌زمینی،** پخته، پوست‌گرفته |
| ۲ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت،** رندیده |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| | **گرد نان** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

گوشت را با پیاز رندیده در تابه مخلوط کنید و روی آتش ملایم بچرخانید تا رنگ آن برگردد و اندکی روغن پس بدهد.

سیب زمینی را روی صافی سیمی بمالید تا از آن بگذرد و در بادیه بریزید. گوشت و پنیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. سس سفید را داغ کنید و کم‌کم روی مایه بریزید و مخلوط کنید تا خمیر سفتی به دست آید (هرگاه سس زیاد آمد برای مصرف دیگری نگه‌دارید).

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را جدا کنید. زرده را بزنید و با مایهٔ خنک شده مخلوط کنید.

از مایه گلوله‌هایی به اندازهٔ تخم مرغ بردارید و میان دو کف دست گرد کنید، سپس فشار دهید تا اندکی پهن شود. کروکت‌ها را در سینی بچینید.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا کف کند. در تابه به عمق ۳–۴ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتشِ ملایم داغ کنید. یک تکه از مایه را در روغن بیندازید، اگر جوشید روغن آماده است. یک مشت گردِ نان در یک بشقاب پهن کنید.

هر دانه کروکت را در سفیدهٔ تخم مرغ بزنید، در گرد نان بغلتانید و با قاشق سوراخ دار در روغنِ داغ بگذارید. همین که رویهٔ آن طلایی شد بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. داغ سر سفره ببرید.

## کروکت ماهی



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **فیلهٔ ماهی،** آب‌پز، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز نقلی،** رندیده |
| ۱ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ قاشق | **ترخون،** ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ،** ساطوری |
| ۲ پیمانه | **سس سفید** (← صفحهٔ ۵۷۸) |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱-۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| | **گرد نان** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**مواد این کروکت را از روی دستور کروکت گوشت (← صفحهٔ ۱۱۰۲) مخلوط کنید و سپس از روی همان دستور در روغن عمیق سرخ کنید. داغ سر سفره ببرید.**

## کوفته ریزهٔ عدس قرمز (ترکیه)



اردور برای ۸-۱۰ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **عدس قرمز،** ریگ شور |
| سه چهارم پیمانه | **بلغور نرم،** خیسانده |
| ۳-۴ قاشق | **پیاز،** رندیده |
| ۱ پیمانه | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **تره،** ساطوری |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۳ قاشق چ | **زیره،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| یک چهارم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

▼ منظور از ***عدس قرمز*** عدس پوست کنده یا لپهٔ عدس ریز است که گاهی ***دال عدس*** هم نامیده می‌شود. این عدس در جنوب ایران فراوان است و اخیراً در تهران هم به بازار آمده است. ترک‌ها این اُردور

را «مرجیمِکلی کِفته» (کوفتهٔ مَردُمک) می‌نامند؛ به کلمهٔ «مردمک» به جای عدس توجه کنید.



**عدس را با ۲/۵ پیمانه آب و اندکی نمک بار بگذارید. آب که جوش آمد کف عدس را بگیرید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت بپزید تا آب عدس کار برود. بلغور را روی عدس بریزید و ۳-۴ دقیقهٔ دیگر بپزید؛ بردارید و بگذارید خنک شود.**

**روغن را در تابه داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، رب گوجه فرنگی را اضافه کنید، دو سه چرخ بدهید و بردارید.**

**به جز جعفری، همهٔ اجزا را در یک بادیه روی هم بریزید و بمالید تا خمیر شود. نمک و فلفلِ خمیر را اندازه کنید.**

**از این خمیر هر بار به اندازهٔ ۲ فندق بردارید و کوفته ریزه درست کنید. کوفته‌ها را در جعفریِ خرد کرده بغلتانید، در بشقاب بچینید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

## سر گنجشکی هندی

اُردور برای ۸-۱۰ نفر



**★ ۱) مایهٔ کوفته**

نیم کیلو — **گوشت گوسفند**، چرخ کرده
۱ قاشق چ — **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق م — **ادویهٔ هندی** (← ۲۳۲)
۱ قاشق م — **زیره**، ساییده
۲ قاشق — **گشنیز**، ساطوری
۳ قاشق — **ماست**
**آرد**
**نمک**

**★ ۲) مایهٔ سس**

۱ — **پیاز**، خرد کرده
۴-۵ پر — **سیر**، پوست گرفته
۱ — **گوجه فرنگی**، خرد کرده
۱ قاشق چ — **تخم گشنیز**، ساییده
۱ قاشق چ — **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق م — **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق چ — **زیره**، ساییده

۱ قلم **دارچین**
۲ دانه **هل سبز**
۵ دانه **میخک**
۴ قاشق **ماست**
۵ قاشق **روغن**
**نمک**

---

★ ۱) آرد را کنار بگذارید و همهٔ اجزا را روی گوشت بریزید و با دستی که در کاسهٔ آب سرد می‌زنید کمی بمالید. نمک مایه را اندازه کنید و مایه را در میان دو کف دست به صورت سرگنجشکی درآورید. سپس در آرد بغلتانید و در سینی بچینید.

★ ۲) ادویهٔ ساییده را با سیر در هاون بکوبید یا در مخلوط‌کن برقی بگردانید تا خمیر شود. روغن را در دیگ یا تابهٔ در دار داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. دارچین و هل و میخک را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. خمیر ادویه را اضافه کنید و ۱۰-۱۵ ثانیه تفت بدهید (نسوزد!). گوجه فرنگی را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن مایل به قهوه‌ای بشود. سپس ماست را قاشق قاشق اضافه کنید و بچرخانید تا به خورد سس برود. اکنون یک پیمانه آب و کمی نمک توی سس بریزید و هم بزنید تا به جوش بیاید.
کوفته‌ها را در یک لایه کف تابه بچینید، درِ تابه را بگذارید و روی آتش کم ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. گاهی دانه‌های کوفته را برگردانید و کفِ تابه را با کاردک چوبی بتراشید تا تَه نگیرد. اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید، ولی دست آخر سس باید به روغن بنشیند. هنگام کشیدن، کوفته را با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و در ظرف بگذارید. سس را روی کوفته بدهید. کوفته را داغ سر سفره بگذارید.
◂ هنگام کشیدن سرگنجشکی ادویهٔ نساییده را از غذا درآورید.

## کوفتهٔ دانمارکی



۴-۵ نفر

★ ۱) کوفته

نیم کیلو **گوشت گوساله**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، رندیده
۱ **تخم مرغ**
۱ قاشق چ **سبزی خشک***، کف مال
۳-۴ قاشق **جعفری**، ساطوری
۳-۴ قاشق **گرد نان سفید**

نیم پیمانه **شیر**
۲-۳ گردو **کره**
اندکی **جوز بویا**، ساییده
**آرد**
**نمک** و **فلفل**
★ مرزنجوش یا نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

**★ ۲) سس گوجه فرنگی**
۵-۶ **گوجه فرنگی**، پوست گرفته، خردکرده
۳-۴ قاشق **سرکه**
۱-۲ قاشق **شکر**
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
**نمک**

---

▼ این غذا را خود دانمارکی‌ها *فریکادِل* (fricadel) می‌نامند و آن را گرم سر سفره می‌گذارند؛ ولی فریکادل سرد هم خوش‌مزه است. معمولاً آن را به صورت ورقه ورقه می‌بُرند و با برگ کاهو و خردل لای دو بُرش نان می‌گذارند؛ به عبارت ساده‌تر، با آن ساندویچ درست می‌کنند.

**★ ۱) کوفته: گوشت را با پیاز در بادیه بریزید. تخم مرغ را روی گوشت بشکنید، یک قاشق جعفری، سبزی خشک و جوز را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. گرد نان را در شیر بخیسانید و پس از ۵-۶ دقیقه روی گوشت بریزید.**

**گوشت را چنگ بزنید، و سپس به شکل ۱۰-۱۲ کوفتهٔ تخم مرغی شکل درآورید. کوفته را در آرد بغلتانید.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و کوفته‌ها را در آن سرخ کنید.**

**★ ۲) سس گوجه فرنگی: گوجه فرنگی را در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید تا له شود، سپس از صافی سیمی بگذرانید و به دیگچه برگردانید. باقی اجزا را اضافه کنید و روی آتشِ ملایم بپزید تا غلیظ شود.**

**همهٔ کوفته‌ها را در یک لایه در تابه بچینید و سس گوجه فرنگی را روی آن‌ها بریزید. آتش را کم کنید، درِ تابه را بگذارید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. پس از کشیدن کوفته در دیس، باقی‌ماندهٔ جعفری را روی آن بپاشید.**

**◄ با سیب زمینی و تره بار پخته (نخود سبز، لوبیا سبز، یا کلم دکمه‌ای) سر سفره بگذارید.**

## کوفتهٔ قالبی (میتلوف)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **گرد نان** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **میتلوف** (meatloaf)، که ما آن را ***کوفتهٔ قالبی*** خواهیم نامید، غذایی است امریکایی که به چند صورت درست می‌شود. مایهٔ آن از گوشت گوساله است، ولی گاهی گوشت‌های دیگر هم در آن به‌کار می‌رود. کسانی که مزهٔ گوشت گوسفند را به ویژه دوست می‌دارند می‌توانند تا حدود نصفِ مایه را از این گوشت بگیرند؛ در هر حال گوشت باید چرب باشد و فقط یک بار چرخ شود.

***کوفتهٔ قالبی*** را می‌توان در قالب نان ساده (مکعب مستطیل) یا در قالب حلقه‌ای (قالبِ گردی که میان آن باز است) درست کرد و داغ یا سرد سر سفره آورد. قالب حلقه‌ای به ویژه برای کوفتهٔ سرد مناسب است، چون که وسط آن را می‌توان با سبزی، تره‌بار پختهٔ سرد، یا نوعی سالاد سیب زمینی پُر کرد. دور کوفته را می‌توان با سبزی (جعفری، گشنیز، شاهی، تربچه) یا انواع تره‌بار پخته (نخود سبز، هویج، شلغم نقلی) آرایش کرد. کوفتهٔ قالبی سرد را می‌توان بریده سر سفره برد، ولی کوفتهٔ داغ را بهتر است سر سفره ببُریم، چون ممکن است هنگام بریدن خرد شود.

---

**لیمو را آب بگیرید. گرد نان را الک کنید و درشتش را برای به کار بردن در کوفته کنار بگذارید.**

**گوشت را در بادیه بریزید. پیاز و جعفری و زردهٔ تخم مرغ و آب لیمو را با ۴-۵ قاشق گرد نان اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. با چنگال مایه را زیر و رو کنید تا مخلوط شود. (مایه را چنگ نزنید و به شکل خمیر در نیاورید.)**

**قالب کوفته را با یک گردو کرهٔ نرم چرب کنید و گرد نان بپاشید. مایه را در قالب بریزید و روی آن را با چنگال صاف کنید (فشار ندهید).**

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و قالب کوفته را ۴۵ دقیقه در طبقهٔ وسط بگذارید، سپس بیرون بیاورید؛ اگر گوشت روغن پس داده باشد، روغن را خالی کنید. بگذارید قالب ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر بیرون فر بماند، سپس در دیس برگردانید.**

**◄ اگر بخواهید این کوفته رنگ داشته باشد، می‌توانید به مایهٔ آن ۲-۳ قاشق رب گوجه فرنگی**

**(حل شده در اندکی آب) و اندکی دارچین و میخک ساییده یا ادویه اضافه کنید.**

## کوفتهٔ قالبی با تره‌بار

۷-۸ نفر



۱ کیلو **گوشت**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، رندیده
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱ **تخم مرغ**
۱-۲ **هویج**، پوست گرفته، نخودی
۱ پیمانه **نخود سبز**، پوست گرفته
نیم پیمانه **جعفری**، ساطوری
۱ **فلفل دلمه‌ای**، ساطوری
۱-۲ قاشق م **سبزی خشک***، کف‌مال
۳-۴ قاشق **رب‌گوجه فرنگی**
۱ پیمانه **گرد نان**
۱-۲ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

* مرزه، ترخون و اندکی آویشن.

**مایهٔ کوفته را از روی دستور کوفتهٔ *قالبی ساده* (← صفحهٔ ۱۱۰۷) مخلوط کنید و در فر بپزید.**

## کوفتهٔ قالبی با سوسیس و تخم مرغ

۶-۷ نفر



۱ کیلو **گوشت**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، رندیده
۱۵۰ گرم **سوسیس**، نخودی
۳ **تخم مرغ سفت**، خرد کرده
نیم پیمانه **جعفری**، ساطوری
۴-۵ قاشق **گرد نان**
۱-۲ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

**مایهٔ کوفته را از روی دستور کوفتهٔ *قالبی* ساده (← صفحهٔ ۱۱۰۷) مخلوط کنید، در قالب بریزید و در فر بپزید.**

## کوفتهٔ قالبی جگر



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **جگر گوساله**، رگ و پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲ | **تخم مرغ**، زده |
| ۱ پیمانه | **نعنا و جعفری***، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ پیمانه | **گرد نان** |
| ۱ گردو | **کره** |
| اندکی | **دارچین**، ساییده |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

* به جای سبزی تازه می‌توان ۲ قاشق سبزی خشک ــ نعنا، جعفری، مرزه، اندکی آویشن ـ کف‌مال به‌کار برد.

▼ **کوفتهٔ قالبی جگر** (liverloaf) را هم مانند **کوفتهٔ *قالبی* گوشت** (میتلوف) می‌توان داغ سرِ سفره برد یا آن را تا چند روز در یخچال نگه داشت و با نان سفید و کره و اندکی نمک و فلفلِ تازه ساب به‌عنوان صبحانه، عصرانه، یا اُردور صرف کرد.

---

**۳-۴ پیمانه آب را با کمی نمک در دیگچه روی آتش تیز به جوش بیاورید. جگر را در آب بریزید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید، سپس در آب‌کش خالی‌کنید. یک پیمانه از آب را نگه دارید و دارچین و میخک و رب گوجه فرنگی را در آن حل کنید.**

**جگر را یک بار از چرخ گوشت بگذرانید و در بادیه بریزید. پیاز و تخم مرغ و گرد نان و سبزی و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و با چنگال مخلوط کنید.**

**قالب را کره بمالید، و گرد نان بپاشید و با مایه پُر کنید (فشار ندهید).**

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و قالب را ۴۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید، سپس بردارید و پس از ۱۰-۱۲ دقیقه روی دیس برگردانید.**

◄ **البته این کوفته را با جگر گوسفند (یا مخلوطی از جگر گوسفند و جگر گوساله) هم می‌توان درست کرد.**

## کوفتهٔ قالبی با اسفناج

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲۰۰ گرم | **اسفناج**، پخته، چلانده، ساطوری |
| نیم پیمانه | **کرفس**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱-۲ | **تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| ۵-۶ قاشق | **گرد نان** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**تخم مرغ را در پیاله بشکنید و بزنید. مایهٔ کوفته را از روی دستور کوفتهٔ *قالبی ساده* (← صفحهٔ ۱۱۰۷) مخلوط کنید و در فر بپزید.**

**◂◂ کوفتهٔ قالبی دو رنگ: اجزای کوفتهٔ *قالبی با اسفناج* (← بالا) را آماده کنید، ۲-۳ دانه هویج را هم پوست بگیرید، آب بکشید، و رنده کنید.**

**به جز اسفناج و هویج، همهٔ اجزا را با گوشت مخلوط کنید. مایه را دو بخش کنید: یک بخش را با اسفناج و یک بخش را با هویج مخلوط کنید. قالب را کره بمالید و گرد نان بپاشید. اول یک بخش را در قالب بریزید و روی آن را صاف کنید، سپس بخش دیگر را بریزید.**

**این کوفته را از روی دستور کوفتهٔ *قالبی ساده* در فر بپزید.**

## کوفتهٔ قالبی با قارچ و زیتون

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **سبزی***، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، خرد کرده |
| ۱۵-۲۰ دانه | **زیتون سبز**، هسته گرفته، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **کارامل سیاه** (← ۲۱۳) |

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| سه چهارم پیمانه | **گرد نان** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

★ جعفری، ترخون، ریحان.

۱ گردو کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۱-۲ قاشق گردِ نان اضافه کنید و یک چرخ بدهید. شیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، روی آتش ملایم به جوش بیاورید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

مایه را از روی دستور کوفتهٔ *قالبی ساده* (← صفحهٔ ۱۱۰۷) مخلوط کنید و در فر بپزید.

## کوفتهٔ قالبی ژاپنی



۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت گوساله**، دوبار چرخ کرده |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۲ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| نصف قاشق | **زنجبیل تازه**، رندیده |
| ۳ قاشق | **کنجد**، بو داده |
| ۳ قاشق | **گرد نان** |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| ۴ قاشق | **سرکه** |
| | **روغن** |

گرد نان را در ۶ قاشق آب بخیسانید. شکر و سرکه و سس سویا و زنجبیل را با نیم پیمانه آب در بادیه بریزید و هم بزنید تا شکر حل شود. ۲ قاشق از این مایه رِا کنار بگذارید؛ سپس گرد نانِ خیسانده را با گوشت در بادیه بریزید، تخم مرغ را روی گوشت بشکنید و مایه را چنگ بزنید تاَ مخلوط شود. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

یک قالب تفلون چارگوش یا مستطیل را چرب کنید و مقداری از کنجد را در آن بپاشید. مایهٔ گوشت را چانه بگیرید، در قالب بگذارید و با دست روی آن را صاف کنید. باقی‌ماندهٔ کنجد را روی مایه بپاشید و قالب را ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. سپس بردارید، مایهٔ کنارگذاشته را با قلم مو روی کوفته بمالید و باز ۱۰ دقیقه در فر بگذارید.

◄ کوفتهٔ آماده را به شکل ۶ یا ۸ چارگوش ببُرید، هرچارگوش را در یک بشقاب بگذارید و با تره بار و سبزی پخته آرایش کنید.

## کوفتهٔ ماهی

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ میش ماهی** یا **اُزون برون**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| نیم پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **گرد نان** |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**تخم مرغ را روی ماهی بشکنید و جعفری و گرد نان و پیاز رندیده را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. چنگ بزنید و مایه را به شکل کوفته‌هایی به اندازهٔ توپ پینگ پونگ درآورید، در آرد بغلتانید و در سینی بگذارید.**
**۳-۴ قاشق روغن روی آتش ملایم داغ کنید و کوفته‌ها را در آن سرخ کنید. بردارید و کنار بگذارید.**
**۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خردکرده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوجه فرنگی را با آب لیمو و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چرخ بدهید. درِ تابه را بگذارید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. سپس کوفته را در تابه بگذارید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر بپزید.**
**◄ هنگام کشیدن این غذا می‌توانید کمی خلال بادام یا پستهٔ شام بوداده روی آن بپاشید.**

## کوفتهٔ قالبی ماهی

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ قوطی | **کنسرو ماهی تُن** |
| نیم پیمانه | **شیر** |

نیم پیمانه **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰)
۲ **تخم مرغ**
۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
۱ قاشق م **گرد لیمو**
نیم پیمانه **گرد نان**
۱ گردو **کره**
اندکی **جوز بویا**، ساییده
**نمک و فلفل**

---

**شیر را روی گرد نان بریزید و هم بزنید. ماهی را خرد کنید و با زردهٔ تخم مرغ، اندکی نمک، فلفل، گرد لیمو و جوز بویا به گرد نان اضافه کنید و زیر و رو کنید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، سپس با مایهٔ ماهی مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**مایه را در قالب مستطیل یا گرد کره مالیده بریزید و ۳۵-۴۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس قالب را در دیس برگردانید، سس گوجه فرنگی را روی کوفته بریزید و جعفری را روی آن بپاشید.**

**◄ با سیب زمینی آب‌پز یا تنوری و کره و نخود سبز یا لوبیا سبز پخته سر سفره بگذارید.**

**◄ کوفتهٔ قالبی ماهی همان فیش‌لوف (fishloaf) فرنگی است.**

## کوفتهٔ قالبی میگو



نیم کیلو **میگو**، آب‌پز، چرخ کرده
۳-۴ **پیاز**، ساطوری
۲ **تخم مرغ**
۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
۲-۳ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
نیم پیمانه **گرد نان**
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

**تخم مرغ و رب گوجه فرنگی را با فلفل قرمز و ۳-۴ قاشق آب و اندکی نمک و فلفل در بادیه مخلوط کنید. میگو و پیاز و گرد نان را روی این مایه بریزید و زیر و رو کنید. سپس از روی دستورِ کوفتهٔ قالبی ماهی (← صفحهٔ ۱۱۱۲) در قالب بریزید و در فر بپزید.**



## فصل هفتاد و پنجم: **دلمه**

**دلمۀ برگ مو رایج‌ترین شکل دلمه است، و شاید قدیم‌ترین شکل آن هم باشد. این غذا در ایران، ترکیه و ارمنستان از لحاظ طرز پیچیدن و مواد تویی آن اشکال خاصی پیدا کرده است؛ در دستورهای زیر ما مشخصات هر سه نوع دلمه را بیان می‌کنیم.**

### ۱. دلمۀ برگ مو



**◄ آماده کردن برگ مو: برگ مو را معمولاً به صورت شور (یعنی خوابانده در شوراب) می‌توان خرید. برگ شور را کافی است یک ساعتی در آب سرد بخوابانید و سپس از روی دستور زیر به کار برید؛ ولی البته عطر و مزۀ برگ مو تازه چیزِ دیگری است.**

**برای آماده کردن برگ مو تازه، یک دیگ آب را با کمی نمک به جوش بیاورید و برگ مو را در آن بگذارید؛ همین قدر که آب دوباره به جوش آمد و دو سه جوش زد، بردارید، در آب‌کش خالی کنید و بگذارید خنک شود.**

**◄ پیچیدن برگ مو در ایران: ۲ قاشق روغن در دیگ بریزید و ۴-۵ دانه برگِ مو در کف دیگ پهن کنید.**

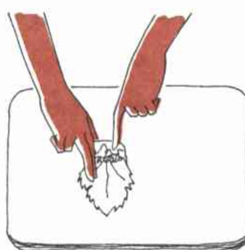
**۲ برگ مو جوان بردارید، ساقه‌های**



دو برگ مو را روی هم بگذارید و مایه را روی آن بریزید



دو لبۀ برگ مو را روی مایه برگردانید



لبۀ سوم را روی دو لبه برگردانید و بغلتانید تا ...



... دلمه به صورت بالشتکِ مستطیلی در آید

آن را بگیرید و در یک بشقاب روی هم پهن کنید، به طوری که اولاً طرف براق برگ زیری روی بشقاب باشد، ثانیاً دُم برگ به طرف خود شما (← پایین) قرار گیرد، ثالثاً برگ رویی شکاف‌های برگِ زیری را بپوشاند.

اکنون ۲ قاشق، کم یا بیش، از مایهٔ دلمه میان برگ بریزید. بال‌های چپ و راست برگ را روی مایه برگردانید و با انگشت نگه دارید، سپس لبهٔ پایین را روی مایه برگردانید و به طرف بالا بغلتانید تا دلمه به صورت بالشتک کمابیش مستطیلی درآید. دلمهٔ پیچیده را در تَهِ دیگ بگذارید، به طوری که لبهٔ آزاد برگ زیر قرار گیرد و باز نشود.

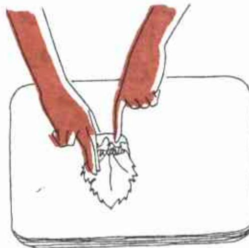
دلمه‌ها را مانند آجر تَهِ دیگ بچینید تا بالا بیاید. چاشنی را با یک پیمانه آب وکمی نمک روی دلمه بدهید و یک بشقاب سنگین روی آن برگردانید و دیگ را با درِ بسته روی آتش ملایم بگذارید. پس از یک ساعت بردارید و بگذارید خنک شود. دست آخر دلمه نباید بیش از چند قاشق آب داشته باشد.

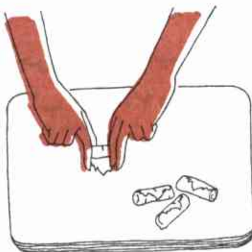
◄ **پیچیدن برگ مو در ترکیه:** ۲ قاشق روغن در یک دیگ بریزید و ۴-۵ برگ مو در کفِ دیگ پهن کنید.

یک برگ مو را دُم بگیرید و روی بشقاب پهن کنید، به طوری که طرفِ براقِ برگ روی بشقاب و دُمِ برگ به طرف خود شما (پایین) باشد. یک قاشق، کمترک، از مایهٔ دلمه میان برگ نزدیک دم بریزید. بال‌های چپ و راست برگ را روی مایه برگردانید. لبهٔ پایین برگ را هم روی مایه برگردانید و مانند فرش لوله کنید تا به نوک برگ برسید، به طوری که دلمه به‌صورت یک سیگار برگ کوچک درآید.


یک برگ را روی تخته پهن کنید وکمی مایه روی آن بریزید


دو لبهٔ برگ را روی مایه برگردانید


لبهٔ سوم را روی دو لبه برگردانید و لوله کنید تا . . .


. . . دلمه به شکل سیگار برگِ کوتاهی درآیـد

دلمهٔ پیچیده را در تَهِ دیگ بگذارید، به طوری که نوک آزاد برگ زیر قرار گیرد و دلمه باز نشود.

دلمه‌ها را کنار هم بچینید تا کف دیگ را بپوشاند. ردیف دوم را عمود بر ردیفِ اول بچینید و به همین ترتیب دیگ را پُر کنید.

کمی نمک در یک پیمانه آب حل کنید و با روغن و آب لیموی باقی‌مانده از مایه روی دلمه‌ها بدهید. یک بشقاب سنگین روی دلمه‌ها برگردانید تا دلمه هنگام پخت باز نشود. سپس دیگ را با درِ

بسته روی آتش ملایم بگذارید. پس از یک ساعت دیگ را بردارید و بگذارید خنک شود. (دلمهٔ داغ نرم است و ممکن است هنگام درآوردن از دیگ باز شود.)

## مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۱)•(تهران)

اُردور برای ۷-۸ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی دلمه***، ساطوری |
| یک سوم پیمانه | **سرکه** |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **ادویه** |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، شوید، مرزه، ترخون، نعنا، و پیازچه یا سیر سبز. در این ترکیب مقدار تره و جعفری ۲ برابر ترخون است و مقدار شوید و سیر ۳ برابر مرزه و نعنا. در فصلِ ریحان چند شاخه ریحان هم اضافه می‌شود.

**شکر را در سرکه حل کنید. برنج را با اندکی نمک در یک لیتر آب روی آتش تیز بگذارید تا به جوش بیاید؛ نیم پز که شد بردارید، در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود. لپه را در نیم لیتر آب ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، سپس در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود. ۲ قاشق از روغن را در تابهٔ جاداری داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه و ادویه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید (نسوزد!)، سپس گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. آنگاه آتش را کم کنید، نمک و فلفل بزنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا به روغن بنشیند. بردارید و بگذارید خنک شود. گوشت و برنج و لپه و سبزی را در بادیه بریزید و مخلوط کنید.**

**چاشنی سرکه و شکر را پس از نیم پز شدن دلمه روی آن بدهید.**

- **می‌توان اندکی زعفران حل شده در یک قاشق آب داغ به چاشنی اضافه کرد.**
- **به جای چاشنی سرکه و شکر می‌توان چاشنی آب لیمو و شکر یا آب غوره و شکر یا**

نارنج و شکر یا سرکه شیره به‌کار برد؛ منظور اضافه‌کردن چاشنی ترش و شیرین است، هر چه باشد.

## مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۲)•(تبریز)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، چرخ‌کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی دلمه** (← ۱۱۱۶) |
| دوسوم پیمانه | **ماست**، چکیده |
| یک‌سوم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

برنج وگوشت و پیاز و سبزی و ماست را از روی دستور *مایهٔ دلمهٔ برگ مو* (۱) (← صفحهٔ ۱۱۱۶) آماده کنید.

◄ در تبریز گاهی به جای گوشت، بلغورگندم به مایهٔ دلمه می‌زنند. بلغور را پیش از زدن به مایه یکی دو ساعت در آب سرد می‌خیسانند.

## مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۳)•(ارمنستان)



اردور برای ۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی***، ساطوری |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، ترخون و سیر سبز. مقدار تره و جعفری معمولاً دو برابر ترخون و سیر است. سیر اختیاری است.

برنج و سبزی را از روی دستور *مایهٔ دلمهٔ برگ مو* (۱) (← صفحه ۱۱۱۶) آماده کنید. برنج و سبزی و پیاز و گوشت را در بادیه بریزید، نمک و فلفل بزنید و مخلوط کنید.

شکل پیچیدن دلمهٔ ارمنی همان بالشتکی است، ولی اندازهٔ آن از دلمهٔ تهران کوچک‌تر است. این مایه را از روی دستور دلمهٔ ایرانی در برگ مو بپیچید و بپزید.

◄ دلمهٔ ارمنی هم معمولاً با ماست خورده می‌شود.

## مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۴)•(رشت)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی***، ساطوری |
| | **نمک و فلفل** |

* گشنیز، شوید و پیازچه، به مقدار برابر. گاهی یک برابر هم سیر تازه اضافه می‌شود.

**گوشت خام و سبزی را در یک بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید.**
**دلمه را از روی دستور *دلمهٔ برگ مو (۱)* (← صفحهٔ ۱۱۱۶) بپیچید و بدون چاشنی بپزید.**
**◂ رشتی‌ها گاهی چند قاشق *قیمهٔ ساده* (← صفحهٔ ۸۵۰) روی ظرف دلمه می‌دهند. دلمهٔ رشتی غالباً با ماست خورده می‌شود.**

## مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۵)•(ترکیه)

اردور برای ۷-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **شوید** و **نعنا**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۳-۴ قاشق | **خلال بادام** |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **میخک**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۴-۵ قاشق | **آب لیمو** |
| ۱ پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

**سه چهارم پیمانه از روغن را در دیگ داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. خلال بادام را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. برنج را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی و سبزی و ادویه و شکر و کشمش و ۲ قاشق آب لیمو را با اندکی نمک و سه چهارم پیمانه**

آب جوش اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود.

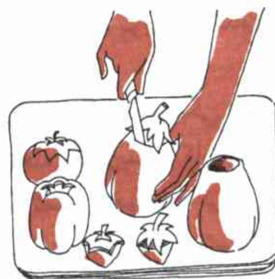
◄ خلال بادام به‌جای تخم کاج لبنانی آمده است، ولی اگر شما به تخم کاج دسترسی داشتید بادام را برای کار دیگری نگه دارید.

## ۲. پرکردن دلمهٔ تره بار و میوه

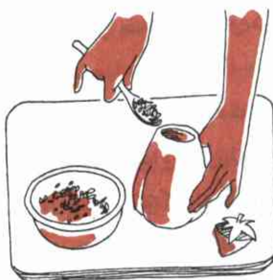


دلمهٔ تره بار و میوه معمولاً یک رنگ نیست، بلکه مجموعه‌ای است از انواع تره باری که می‌توان درون آن‌ها را از مایهٔ دلمه پُر کرد. انواع تره بار و میوه را باید به ترتیب زیر برای دلمه آماده کرد.

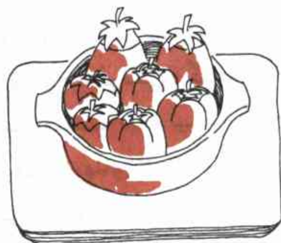
◄ **بادنجان:** برای دلمه باید بادنجان معروف به «امریکایی» را انتخاب کرد، که کوتاه و شکم‌دار است. گردن بادنجان را از زیر کلاهک به شکل مخروطی با کارد ببرید و کنار بگذارید. از بالای بادنجان گوشت توی آن را با قاشقِ تراش یا سیب صاف‌کن بتراشید و بیرون بیاورید، به طوری که برای مایه جا داشته باشید. مایه را توی شکم خالی شدهٔ بادنجان بریزید ولی فشار ندهید و زیاد پُر نکنید؛ کلاهک را سر جایش بگذارید. می‌توان با یک خلال دندان کلاهک را به بدنه دوخت.



کلاهک بادنجان یا فلفل یا گوجه فرنگی را بردارید و توی آن را خالی کنید



مایه را توی بادنجان بریزید و کلاهکِ آن را بگذارید ...



بادنجان و ... را در دیگ بچنید، درِ دیگ را ببندید و روی آتش ملایم بپزید

◄ **برگ کلم:** در دیگ جاداری آن‌قدر آب بریزید که بتواند روی کلم درسته را بپوشاند. کمی نمک اضافه کنید و آب را به جوش بیاورید.

با کارد نوک تیز بلند دورِ بیخ کلم را به عمق ۶-۷ سانتی‌متر یا بیشتر ببرید و ساقهٔ کلم را از دل آن بیرون بیاورید (این ساقه را می‌توانید برای درست کردن کلم پلو به‌کار ببرید). کلم را در آب جوش بگذارید و آتش را تیز کنید. پس از ۵-۶ دقیقه کلم را بیرون بیاورید، در آب‌کش بگذارید و برگ‌های روی آن را که نرم شده‌اند با دقت به طوری که پاره نشود بردارید. بیخ رگهٔ وسط برگ را، اگر کلفت باشد، ببرید. همین که به برگ خام رسیدید، باز کلم را در آب جوش بگذارید

و چند دقیقه بجوشانید. به این ترتیب همهٔ برگ‌های کلم را بازکنید و برای پیچیدن دلمه کنار بگذارید.

برای پیچیدن دلمهٔ کلم، برگ کلم قرمز هم می‌توان به‌کار برد. برای آن که رنگ این برگ محفوظ بماند، در آبی که کلم را در آن می‌جوشانید نیم پیمانه سرکه بریزید. پیچیدن دلمهٔ برگ کلم مانند پیچیدن دلمهٔ برگ مو ایرانی است (← صفحهٔ ۱۱۱۴)، با این تفاوت که چون برگ کلم پهن‌تر است مقدار مایهٔ آن را بیشتر می‌گیرند؛ درنتیجه اندازهٔ این دلمه هم بزرگ‌تر است. ترتیب چیدنِ این دلمه در دیگ و پختن آن با دلمهٔ برگ مو تفاوتی ندارد.

◄ پیاز: سر پیاز سفید و درشت پوست گرفته را مخروطی ببرید و بردارید؛ پیاز را در دیگچهٔ آب‌جوش بگذارید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید تا نرم شود، سپس دل آن را با کارد بردارید و بیرون بیاورید، به طوری که شکمِ پیاز برای مایه جا داشته باشد. این جا را با مایه پُر کنید و سر پیاز را روی آن بگذارید و با یک چوب خلالِ دندان به بدنه بدوزید.

◄ فلفل: فلفل دلمه‌ای ممکن است سبز یا قرمز باشد (فلفل زرد و سفید هم دیده شده است). سرِ فلفل را از زیر کلاهک با کارد ببرید و کنار بگذارید. سفیدی توی فلفل را با تخم آن بیرون بیاورید، توی فلفل را با مایهٔ دلمه پُر کنید؛ کلاهک را با یک چوب خلال دندان به بدنه بدوزید.

◄ کدو سبز: برای دلمه، کدو سبزِ حجم‌دار انتخاب کنید، ولی البته نباید رسیده و تخم‌دار باشد. گردن کدو را بزنید، شکم آن را مانند بادنجان خالی کنید و در آن مایهٔ دلمه بریزید. کدوی پُر شده را قاعدتاً در کف دیگ دلمه می‌خوابانند.

◄ گوجه فرنگی: گوجه‌فرنگی دلمه باید درشت و سفت و سالم باشد؛ گوجه فرنگی رسیده و ترکیده مناسب دلمه نیست. گوجه فرنگی را بشویید و وارونه روی تخته بگذارید، با کارد تیز یک پولک به پهنای ۳-۴ سانتی‌متر از تَهِ آن بردارید و کنار بگذارید. گوشت و تخم گوجه فرنگی را با قاشق از توی آن بیرون بیاورید، به‌طوری که دیوارهٔ آن سالم بماند و نازک هم نشود. شکمِ گوجه فرنگی را با مایهٔ دلمه پُر کنید، پولک تَهِ آن را با یک چوب خلال دندان به بدنه بدوزید.

◄ سیب زمینی: سیب زمینی را پوست بگیرید و زیرِ آن را کمی صاف کنید، تا روی تخته ثابت بنشیند. آنگاه یک ورقه به کلفتی حدود یک سانتی‌متر از روی سیب زمینی ببرید و کنار بگذارید، سپس با قاشق سطح روی سیب زمینی را بتراشید و پایین بروید، به طوری که دل سیب زمینی خالی شود، ولی دیواره وکف آن از حدود ۲ سانتی‌متر نازک‌تر نشود. سیب زمینی خالی شده وکلاهک آن را در آب سرد بگذارید تا رنگ آن برنگردد؛ سپس با مایهٔ دلمه پُر کنید و در دیگ بگذارید.

## ۳. پختن دلمهٔ تره‌بار



کف یک دیگ جادار را با ۱-۲ قاشق روغن چرب کنید و ۲ برگ کاغذ روغنی یا کاغذ سفید (یا اگر فراهم بود، برگ مو) کف دیگ پهن کنید. یک قاشق روغن هم روی کاغذ بریزید، آنگاه

دلمه‌ها را توی دیگ بچینید، به طوری که به‌هم فشار نیاورند. باقی روغن مایهٔ دلمه را با یک پیمانه آب و اندکی نمک مخلوط کنید و روی دلمه بدهید. درِ دیگ را ببندید. و آن را حدود یک ساعت روی آتش ملایم بگذارید. در پایان باید آب دلمه تماماً کار رفته باشد. (مایهٔ تویی انواعِ دلمهٔ تره‌بار در زیر می‌آید.)

◂ دلمهٔ تره‌بار را می‌توان گرم یا خنک سر میز برد.

◂ هر مقدار مایهٔ دلمه یا برگ مو اضافه مانده را می‌توانید کنار بگذارید و با آن نوعی دمی درست کنید. برگ مو را می‌توان ساطوری کرد و با مایه مخلوط کرد. این دمی را دلمهٔ پاره می‌نامند.

## مایهٔ دلمهٔ کلم (۱)• (ایران)



اردور برای ۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۲ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲-۳ | **هویج**، نخودی |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی دلمه** (← ۱۱۱۶) |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیمو** |
| ۴ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق م | **ادویه** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| یک سوم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

برنج و لپه را از روی دستور دلمهٔ برگ مو (۱) (← صفحهٔ ۱۱۱۶) بپزید و در آب‌کش بریزید. پیاز و گوشت را از روی همان دستور در روغن تفت بدهید و نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه بزنید، سپس رب گوجه فرنگی را در نیم پیمانه آب حل کنید و روی گوشت بریزید و هم بزنید و بگذارید گوشت روی آتش ملایم به روغن بنشیند. بردارید و بگذارید خنک شود.

برنج و لپه و هویج و سبزی و گوشت و آب لیمو و شکر را در بادیه بریزید و مخلوط کنید.

◂ به جای زردچوبه، یا علاوه بر آن، می‌توانید اندکی زعفران در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و به کار برید.

◂ به جای آب لیمو می‌توان سرکه به کار برد.

◂ به اندازهٔ نیم پیمانه مغز گردوی نیم‌کوب و نیم پیمانه کشمش پلوی می‌توان به مایه افزود.
◂ برای این مایه یک بته کلم به وزن حدود یک و نیم کیلو کافی است. کلم اضافی را البته نباید دور ریخت؛ اگر مصرف فوری برای آن ندارید، می‌توانید با بیخ کلم خرد کنید، در کمی روغن تفت بدهید و برای درست کردن کلم پلو نگه دارید.

## مایهٔ دلمهٔ کلم (۲)•(ترکیه)

اردور برای ۷-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۵ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **شوید و نعنا**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۳ قاشق | **خلال بادام** |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **فلفل بهار**، ساییده |
| یک چهارم قاشق چ | **میخک**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۲ | **لیمو** |
| ۱ پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

لیمو را آب بگیرید. سه‌چهارم پیمانه از روغن را در یک دیگ متوسط روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. خلال بادام را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. برنج را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بچرخانید، سپس گوجه فرنگی را بریزید و ۵-۶ دقیقهٔ دیگر بچرخانید.

آتش را کم‌کنید و سبزی و شکر و ادویه وکشمش و نیمی از آب لیمو را اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید، سپس سه چهارم پیمانه آب بریزید، هم بزنید و درِ دیگ را ببندید و ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا تمام آب کار برود. سپس بردارید و بگذارید خنک شود. (این مایه را می‌توان از یکی دو روز پیش آماده کرد و در یخچال نگه داشت.)

این مایه را به روش ترکیه (← صفحهٔ ۱۱۱۵) در برگ کلم که قبلاً آب‌پز شده باشد بپیچید و در چند لایه در دیگ بچینید. سپس به اندازهٔ یک قاشق چای‌خوری نمک در یک پیمانه آب حل

کنید، باقی ماندهٔ آب لیمو و روغن را به آن اضافه کنید، هم بزنید و روی دلمه بدهید.

## مایهٔ دلمهٔ تره‌بار



اُردور برای ۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| یک سوم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۲۵۰ گرم | **سبزی دلمه** (← ۱۱۱۶) |
| ۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| یک سوم پیمانه | **سرکه** یا **آب لیمو** |
| ۱ قاشق م | **ادویه** |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ ***بادنجان*** و ***پیاز*** و ***فلفل دلمه‌ای*** و ***کدوسبز*** و ***گوجه فرنگی*** را با یکی از چند نوع مایه‌ای که دستور تهیهٔ آن را در بخش دلمه می‌بینید می‌توان پر کرد، ولی برای این نوع دلمه مایهٔ خاصی هم درست می‌کنند که در بالا آمده است.

---

**این مایه را از روی دستور *مایهٔ دلمهٔ کلم* (۱) (← صفحهٔ ۱۱۲۱) آماده کنید.**

## دلمهٔ برگ لادن



**با برگ گل لادن هم می‌توان مانند برگ مو دلمه درست کرد. مایهٔ این دلمه مانند مایهٔ دلمهٔ برگ مو است و طرز پیچیدن آن هم با آن دلمه تفاوتی ندارد، جز این که مقدار مایه در هر برگ کمتر است و اندازهٔ دلمه طبعاً کوچک‌تر در می‌آید. (برای مایهٔ دلمه نگاه کنید به صفحهٔ ۱۱۱۶.)**

**◄ دلمهٔ برگ لادن یک غذای به اصطلاح «فانتزی» به شمار می‌رود و برای وقتی است که آشپز وقت و حوصلهٔ فراوان داشته باشد.**

**◄ ظرف دلمهٔ برگ لادن را می‌توان با گُل لادن، که خوردنی است و مزهٔ نزدیک به شاهی دارد، آرایش کرد. به مهمان‌ها از جانب نگارنده اطمینان بدهید که می‌توانند این گل را بخورند.**

## دلمهٔ سیب و بِه

اُردور برای ۸-۹ نفر



| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **بِه** |
| ۲ | **سیب سبز درشت** |
| ۲ | **سیب سرخ درشت** |
| ۲ | **سیب زرد درشت** |
| ۱ پیمانه | **مغز گردو،** نیم‌کوب |
| ۱ پیمانه | **بادام،** مقشّر، نیم‌کوب |
| ۱ پیمانه | **نخود سبز،** پوست گرفته |
| ۲-۳ | **هویج،** نخودی |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه،** خیسانده |
| ۱۰۰ گرم | **لواشک آلو** |
| نیم پیمانه | **شیرهٔ انگور** |
| یک‌سوم پیمانه | **سرکه** |
| ۲ | **لیمو** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| ۱ قاشق م | **دارچین،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا،** ساییده |
| اندکی | **زعفران،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ در این مایه البته گوشت هم می‌توان به کار برد، ولی مغز گردو و بادام از لحاظ ذائقهٔ بسیاری از مردم با شیرینی و عطر پوستهٔ دلمهٔ میوه بیشتر جور در می‌آید.

**سیب و بِه را بشویید و یک ورقه به کلفتی ۲-۳ سانتی‌متر از بالای آن ببرید و کنار بگذارید. توی آن را از روی دستور دلمهٔ سیب زمینی (← صفحهٔ ۱۱۲۰) خالی کنید. برای جلوگیری از تیره شدن رنگ گوشت میوه، یک پنبه آب لیمو یا سرکه به آن بمالید، یا آن را در ظرف آبی که چند قاشق آب لیمو یا سرکه در آن ریخته‌اید بیندازید.**

**لواشک آلو را با نیم پیمانه آب در یک دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و با قاشق چوبی بگردانید تا در آب حل شود و آب آن به حدود ۳-۴ قاشق برسد. سپس زعفران را در اندکی آب داغ**

حل کنید. لیمو را آب بگیرید. سرکه و شیره را با هم مخلوط کنید.

کره را در یک تابه روی آتش ملایم آب کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. مغزِ گردو و بادام را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. نخودسبز، هویج، کشمش، محلول لواشک، نیمی از آب لیمو، دارچین، جوز و محلول زعفران را اضافه کنید؛ نمک و فلفل بپاشید و باز هم ۳-۴ چرخ بدهید؛ سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

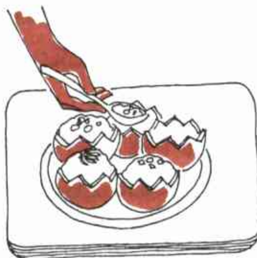
پوسته‌های میوه را با مایهٔ بالا پُر کنید و کلاهک آن‌ها را روی‌شان بگذارید و با یک خلال دندان به بدنه بدوزید. از روی دستور پختن *دلمهٔ تره بار* (← صفحهٔ ۱۱۲۰) در دیگ بچینید و با یک پیمانه آب روی آتش ملایم بگذارید. پس از حدود نیم ساعت که آبِ تَهِ دیگ کار رفت، ۴-۵ قاشق روغن و آب لیمو و آمیزهٔ سرکه و شیره را روی دلمه بدهید، درِ دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید تا آب تَهِ دیگ به ۴-۵ قاشق برسد. دلمه‌ها را با احتیاط و به کمک کفگیر از دیگ بردارید و در دیس بچینید، آبِ تَهِ دیگ را روی آن‌ها بدهید و یک گرد دارچین هم بپاشید.

## دلمهٔ گوجه فرنگی سرد (ایتالیا)



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۶ | **گوجه فرنگی درشت** |
| ۱ قوطی | **کنسرو ماهی تُن** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ | **خیارشور**، ساطوری |
| ۵-۶ شاخه | **جعفری**، ساطوری |
| دوسوم پیمانه | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| | **نمک** و **فلفل** |



گوجه فرنگی را با برش افقی کنگره‌دار از وسط نصف کنید و تخم و گوشت توی آن را با قاشق دربیاورید. کنسرو ماهی را باز کنید، روغن آن را خالی کنید و ماهی را با چنگال خرد کنید. پیاز و ماهی و خیارشور و سس مایونز را در یک بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

از این مایه ۳-۴ قاشق در هر نیمهٔ گوجه فرنگی بگذارید و روی آن را با یک قاشق چای‌خوری جعفری آرایش کنید.

◄ می‌توانید کف یک دیس را با برگ انجیر یا برگ مو یا برگ جوان چنار فرش کنید و دلمه‌های گوجه فرنگی را روی برگ بچینید.

◄ پوستهٔ گوجه فرنگی را می‌توانید با مایه‌های دیگر هم پُر کنید، مانند *سالاد روس* (← صفحهٔ ۵۰۳)،

*سالادالیویه* (← *صفحهٔ ۴۹۴*)، *پاتهٔ ساردین* (← *صفحهٔ ۱۴۲۸*)، *پستوی ریحان* (← *صفحهٔ ۷۴۷*).
(برای مایه‌های دیگر نگاه کنید به فصلِ اردور، صفحهٔ ۷۴۳.)

## بادنجان شکم‌پاره (۱)•(ترکیه)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **بادنجان کوچک** |
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ | **گوجه فرنگی**، ساطوری |
| ۱ | **فلفل سبز**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

دُمِ بادنجان را کوتاه کنید. دور کلاهک بادنجان را ببرید، ولی کلاهک را جدا نکنید. یک طرفِ بادنجان را از ۲-۳ سانتی‌متر زیر کلاهک تا همین فاصله نرسیده به تَهِ بادنجان با کارد چاک بدهید. توی بادنجان را نمک بپاشید و بگذارید در آب‌کش نیم ساعت بماند، سپس زیر شیر آب سرد بشویید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود.

۴-۵ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. بادنجان را با احتیاط در روغن بگذارید و چند بار بغلتانید تا همه جای آن سرخ شود. هرگاه روغن کم شد یکی دو قاشق اضافه کنید. وقتی‌که همهٔ بادنجان‌ها سرخ شد، نیم پیمانه آب در تابه بریزید، درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید و بگذارید بادنجان یک ساعت دیگر بپزد و کاملاً نرم شود.

۲-۳ قاشق روغن در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید و بچرخانید تا آب گوشت کار برود. آنگاه گوجه فرنگی و فلفل سبز را اضافه کنید، ۲-۳ چرخ بدهید و بردارید.

یک دانه بادنجان را با کفگیر از تابه بردارید و در بشقاب بگذارید (دقت کنید بادنجان پاره نشود). با انگشت شکاف شکم بادنجان را باز کنید. چند قاشق از مایهٔ گوشت توی شکم بادنجان بریزید تا پُر شود؛ ۱-۲ قاشق هم اضافه بریزید. بشقاب را بردارید و بادنجان شکم‌پاره را توی دیس اُردور بلغزانید. همهٔ بادنجان‌ها را به این ترتیب به دیس منتقل کنید.

◄ دیس بادنجان شکم‌پاره را می‌توانید با چند شاخه جعفری و دو لیموی نصف شده آرایش کنید.
◄ بادنجان را می‌توان تماماً یا یک راه در میان پوست گرفت، یا با پوست سرخ کرد.

## بادنجان شکم پاره (۲)•(ایتالیا)



اُردور برای ۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **بادنجان کوچک** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، ورقه ورقه |
| ۶-۷ | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱-۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف مال |
| یک چهارم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

* مرزنجوش یا آویشن.

**سر بادنجان را از زیر کلاهک ببرید و بادنجان را با برش طولی از وسط نصف کنید. مقداری از گوشت بادنجان را با قاشق بتراشید، ساطوری کنید و کنار بگذارید.**

**۳-۴ قاشق از روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوشت بادنجان را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید تا نرم شود ــ حدود ۳ دقیقه. پنیر رندیده را با جعفری و مرزنجوش یا آویشن و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چرخ بدهید.**

**نیمه‌های بادنجان را در سینی فر بگذارید و از مایهٔ تابه چند قاشق توی شکم هر کدام بریزید، سپس روی هرکدام را با ۲ ورقه گوجه فرنگی بپوشانید. باقی روغن را روی ورقه‌های گوجه فرنگی بدهید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سینی را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بادنجان را به دیس منتقل کنید.**

## ۴. گیپا



**شیخ اطعمه، شاعر معاصر حافظ، که گویا علاقهٔ زیادی به گیپا داشته، این شوخی را با حافظ کرده است:**

گیپا پزان سحر که درِ دَکّه واکنند آیا بود که گوشهٔ چشمی به ما کنند؟

**پیداست که زمانی گیپا هم مانند هلیم و کله پاچه سحرگاهان در خیابان‌ها عرضه می‌شده است.**

**امروز، شاید گذشته از بعضی خانواده‌های قدیمی، کمتر اثری از این غذای «شاعرانه» در جامعهٔ ما به‌چشم می‌خورد. آنچه در زیر می‌آید دستور چند جور گیپاست که نگارنده آن‌ها را از روی کتاب آشپزی دورهٔ صفوی بازسازی کرده است.**

**گیپا، که در بعضی جاها توپی وکُمی هم نامیده می‌شده (کُم در لهجه‌های فارس، همان شکمبه است)، شکمبه‌ای است که آن را با مواد خوراکی پُر می‌کنیم و می‌دوزیم و سپس در آب می‌پزیم. به جز شکمبه، با گوشت پرده مانند پهلوی گوسفند یا گوساله هم می‌توان گیپا درست کرد.**

**توصیهٔ نگارنده این است که اولاً گیپا را با شکمبهٔ گوساله درست کنید، و ثانیاً شکمبه را پس از پاک کردن و شستن و پیش از پُرکردن یک ساعتی در آب فراوان و چند قاشق سرکه روی آتشِ تیز بجوشانید و سپس زیر آب سرد باز بشویید. با این کار بوی شکمبه گرفته می‌شود و پُرکردن و دوختن آن هم آسان‌تر خواهد بود. شکمبهٔ پُرکرده را با سوزن درشت و نخ پَرْک بدوزید.**

## گیپای گوشت



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ دست | **شکمبهٔ گوسفند**، پاک کرده |
| ۱ کیلو | **گوشت**، فندقی |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ | **هویج**، خرد کرده |
| ۱ ساقه | **کرفس با برگ**، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **نخود**، خیسانده |
| ۲-۳ بند انگشت | **خسرودار (ریشهٔ جوز)** |
| ۲-۳ دانه | **میخک** |
| ۱ قلم | **دارچین** |
| ۱ قاشق م | **ادویه***، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* زیره، تخم گشنیز، دارچین، هل و اندکی میخک.

**۴-۵ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری و کرفس را در آن**

تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۷–۸ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود. ادویه و نمک و فلفل بزنید و یک چرخ بدهید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

برنج و لپه را در بادیه بریزید. زعفران را در ۲–۳ قاشق آب داغ حل کنید، به برنج بزنید و زیر و رو کنید. شکمبهٔ آماده را به شکل کیسه بدوزید، گوشت و برنج و لپه را مخلوط کنید و در کیسه بریزید، ۲–۳ پیمانه آب (یا آب قلم) اضافه کنید و درِ کیسه را بدوزید. کیسهٔ گیپا را در چند جا سوراخ کنید (تا باد نکند) و در دیگ بگذارید.

۳ لیتر آب را با کمی نمک و خسرودار و میخک و دارچین و پیاز و هویج و نخود روی آتش جوش بیاورید. گیپا را در آب بگذارید (آب باید تا پایان پخت روی گیپا را بگیرد). پس از آن که آب باز به جوش آمد آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و شکمبه را ۴ ساعت یا بیشتر بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید.

هنگام کشیدن، گیپا را در قدح بگذارید و نخ آن را بکشید. شکمبه را در آشپزخانه یا سرِ سفره قیچی کنید. آب گیپا را از صافی بگذرانید، داغ کنید، در کاسه بریزید، و روی آن یک گردِ دارچین بپاشید.

◂◂ **گیپای مرغ:** از روی دستور *گیپای گوشت* (← صفحهٔ ۱۱۲۸) درست کنید، جز این که به جای گوشت به همان اندازه سینه و ران استخوان گرفته و خرد کردهٔ مرغ به کار می‌برید.

◂◂ **گیپای کوفته ریزه:** از روی دستور *گیپای گوشت* (← صفحهٔ ۱۱۲۸) درست کنید، جز این که به جای گوشت خورشتی ۱ کیلو گوشت چرخ کرده و ۱ پیاز رندیده و ۱–۲ قاشق آرد و نمک و فلفل را کوفته ریزه می‌کنید، در روغن داغ می‌غلتانید، سپس به کار می‌برید.

◂◂ **گیپای مرغ و کوفته ریزه:** از روی دستور *گیپای گوشت* (← صفحهٔ ۱۱۲۸) درست کنید، جز این که نیم کیلو مرغ و نیم کیلو کوفته ریزه را با هم به کار می‌برید.

## دلمهٔ دستِ هم



منظور از دلمهٔ دست هم دلمه‌ای است که پوسته و مایهٔ تویی آن جدا از هم آماده می‌شوند و هنگامِ کشیدن آن‌ها را دست هم می‌دهند، یا به اصطلاح «مونتاژ» می‌کنند. تهیهٔ این دلمه سریع و با صرفه است. مایهٔ تویی آن را می‌توانیم به هر مقداری که بخواهیم آمادهِ کنیم و و در یخچال یا یخ‌بند نگه‌داریم. پوستهٔ دلمه باید در هر نوبت به اندازهٔ لازم آماده شود. این پوسته می‌تواند از همهٔ انواع تره بار و میوه‌ای باشد که در دستور دلمه‌های معمولی در فصل حاضر آمده است. کیفیت دلمهٔ دست هم هیچ دست کمی از دلمه‌های دیگر ندارد.

**پوسته:** برای تهیهٔ پوسته، تره‌بار یا میوهٔ دلمه را از روی دستوری که در صفحهٔ ۱۱۱۹ آمده است آماده می‌کنیم و پس از پاشیدن اندکی نمک و فلفل پوسته‌های آماده را در دیگ می‌چینیم و با اندکی

آب روی آتش ملایم می‌پزیم، همین قدر که نرم شود ولی شکل خود را از دست ندهد.

مایهٔ تویی: مایهٔ تویی دلمهٔ دست هم، گذشته از مایه‌هایی که دستور آن‌ها در صفحات پیش آمده است، می‌تواند بسیار متنوع باشد. درَ زیر چند دستور به عنوان نمونه می‌آید.

**۱) مایـهٔ گرم**

مایهٔ مرغ: یک پیاز ساطوری را در ۲-۳ قاشق روغن در تابه تفت بدهید تا بلوری شود. ۲۵۰ گرم گوشت مرغ پخته و خرد کرده (نخودی) را با اندکی نمک و فلفل و ۱-۲ قاشق آب لیموی تازه اضافه کنید و بچرخانید تا مرغ داغ شود. ۲ پیمانه خامه روی مرغ بریزید، زیر و رو کنید و بردارید.

مایهٔ قارچ: ۲۰۰ گرم قارچ خرد کرده را در ۱-۲ گردو کره در تابه تفت بدهید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، ۲ پیمانه خامه با ۲-۳ قاشق پنیر سفت رندیده روی آن بریزید، زیر و رو کنید و بردارید.

مایهٔ قیمه: چلو و خورش قیمهٔ باز مانده از سر سفره را که در یخچال نگه داشته‌اید در دیگچه با هم مخلوط و روی آتش داغ کنید و در پوستهٔ دلمه بریزید.

◄ به این مایه می‌توان، پیش از داغ کردن، کمی گشنیز ساطوری و کشمش بی‌دانهٔ خیسانده و سرخ کرده در روغن اضافه کرد.

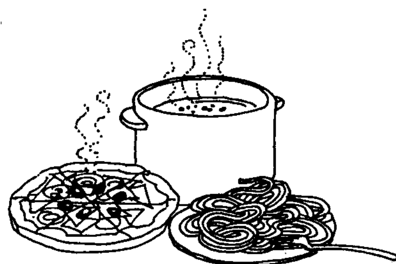
**۲) مایـهٔ سرد**

این مایه‌ها را در پوستهٔ سرد شده بریزید و سرد سر سفره یا روی میز اردور بگذارید.

مایهٔ میگو: ۲۰۰ گرم میگوی آب‌پز (← صفحهٔ ۳۰۳) خرد کرده (نخودی) را با یک پیمانه سسِ سفید (← صفحهٔ ۵۷۸)، یک قاشق مربا خوری گرد کاری و اندکی فلفل قرمز ساییده مخلوط کنید.

مایهٔ تخم مرغ: ۳ تخم مرغ سفت را فندقی خرد کنید و در بادیه بریزید. اندکی نمک و فلفل بپاشید، ۱ پیمانه سس بشامل با یک قاشق جعفری ساطوری روی تخم مرغ بریزید و زیر و رو کنید.

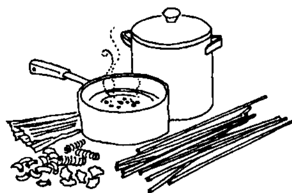
دست هم دادن (مونتاژ): هنگام کشیدن غذا پوسته‌های پخته و آماده را با کفگیر از توی دیگ برمی‌داریم و در دیس می‌چینیم، سپس از مایهٔ تویی، که قبلاً داغ کرده‌ایم، با قاشق در هر کدام از پوسته‌ها می‌ریزیم تا پر شوند. سپس آب یا سس مایه را روی دلمه می‌دهیم. کلاهک پوسته را می‌توان همراه پوسته آماده کرد و پس از پر کردن پوسته روی آن گذاشت، یا این که دلمه را بدون کلاهک درست کرد.



بخش پانزدهم

# پاستا، پیتزا





# فصل هفتاد و ششم: **پاستا**

کلمهٔ *پاستا* (pasta) در زبان ایتالیایی یعنی خمیر، و منظور از خمیر همان چیزی است که ما آن را رشته می‌نامیم. چنین معروف است که پاستا به دست مارکوپولوی جهان‌گرد از چین به ایتالیا رفته و در آنجا بومی شده است، ولی ظاهراً تحقیقات تاریخی این حدس را تأیید نمی‌کند.

از دو رسالهٔ آشپزی که از دورهٔ صفوی به جا مانده است (نگاه کنید به فصل *آشپزی ایرانی*، صفحهٔ ۹۲) چنین برمی‌آید که در آن زمان در ایران رشته بسیار بیشتر از امروز خورده می‌شده و انواعِ رشته به اشکالِ گوناگون پاستای امروزی شباهت زیادی داشته است و هرکدام به نام خاصی نامیده می‌شده‌اند. برای نمونه بند قبا قابل قیاس بوده است با *لازانیا*، *کلاف* یا *کلافه* با ورمیشل، و *مفتول* یا *مفتولی* با اسپاگتی. پاستای رنگ وارنگی در یک بسته به بازار می‌آمده که *رشتهٔ چاررنگ* نام داشته؛ و رشتهٔ نازک را به شکل بدیعی می‌پیچیده‌اند که *زلف یار* نام داشته است. *پولانی* به شکلِ سکّه و *سنگ ریزه* یا *سرانگشتی* تیله‌های ریز خمیر بوده است که با سرانگشت دست آن‌ها را گِرد می‌کرده‌اند. *تُجوَک* را به شکل دانهٔ جو درست می‌کرده‌اند، که نظیر آن را در پاستای امروزی می‌بینیم. *گل انار* هم تکهٔ خمیر نازکی بوده که گوشه‌هایش را بالا می‌آورده‌اند تا به شکل گل درآید.

البته در زمان مورد بحث ما گوجه‌فرنگی و رب گوجه‌فرنگی وجود نداشته و این رشته‌های گوناگون در آش‌ها و خورش‌های مایه‌دار به کار می‌رفته است.

پاستای ایتالیایی از آردِ نوعی گندم سخت تهیه می‌شود. آرد را با تخم مرغ یا آب یا مخلوطی از این دو وکمی روغن زیتون خمیر می‌کنند و به اشکال گوناگونی درمی‌آورند که هرکدام نام خاصی دارند، مانند *ماکارونی* (macaroni، نی باریک و دراز)؛ *اسپاگتّی* (spaghetti، رشتهٔ مفتولی و نازک و دراز)؛ *فِتّوچینه* (fettuccine، تسمهٔ باریک و دراز)؛ *کانِلونی* (caneloni، لولهٔ تنبوشه‌ای یا ورقهٔ لوله شده)؛ *لازانیا* (lasagne، نوار پهن و دراز)؛ *راویولی* (ravioli، بالشتک چارگوش یا گرد برای پُر کردن)؛ *ورمیشل* یا *ورمیچلّی* (vermicelli، کلاف نخ مانند، رشته فرنگی)؛ *کُنکیلی* (conchiglie، گوش ماهی)؛ و اشکال ریز و درشت فراوان و متنوع دیگر. گاهی با اضافه کردن خمیر اسفناج یا آب اسفناج

یا رب گوجه فرنگی یا آب چغندر یا محلول زعفران *پاستای سبز* یا *گُلی* یا زرد درست می‌کنند.

پاستا پای ثابت غذای ایتالیایی است و در واقع جانشین نان فرانسوی و سیب زمینی آلمانی و نان یا چلو ایرانی می‌شود.

*سس پاستا* در واقع خورشی است که پاستا را به عنوان غذا کامل می‌کند؛ به همین دلیل ما این سس را *خورش پاستا* خواهیم نامید، چنان که فرنگی‌ها هم غالباً خورش ما را سس می‌نامند. در ایتالیا پاستا معمولاً بدون خورش به عنوان دور اول غذا خورده می‌شود. پاستا با خورش و پنیر ممکن است غذای اصلی باشد، یا بدون خورش پای خوراک گوشت و مرغ و ماهی گذاشته شود. همچنین ممکن است در اُردور یا سوپ به کار رود.

## خمیر پاستا



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | آرد |
| ۴ | تخم مرغ |
| ۲ قاشق | روغن |
| ۱ قاشق م | نمک |

آرد را با نمک در بادیه الک کنید. تخم مرغ را کمی بزنید و با روغن روی آرد بریزید و با دست چنگ بزنید، سپس ورز بدهید تا خمیر صاف و سفتی به دست آید. (این کار را با چرخ هرکاره به سرعت می‌توان انجام داد.) اگر خمیر به دست بچسبد کم کم آرد اضافه کنید و ورز بدهید. خمیر را پیش از بریدن ۳۰ دقیقه بخوابانید.

خمیر پاستای تازه را به آسانی می‌توان با نورد روی تختهٔ آرد پاشیده به نازکی یک تا دو تیغهٔ کارد لواش کرد و به شکل لازانیا یا راویولی برید. برای درست کردن فتوچینه، لواش را مانندِ فرش لوله کنید و با کارد به پهنای یک سانتی‌متر کمترک ببرید و سپس رشته را بازکنید. برای درآوردن خمیر به شکل اسپاگتی و ماکارونی و غیره دستگاه خاصی لازم است؛ بعضی از چرخ‌های گوشت صفحه‌هایی برای این کار دارند.

◄ می‌توان مقدار تخم مرغ را کمتر گرفت و به جای آن آب اضافه کرد. در هر صورت خمیر باید سفت باشد و به دست نچسبد.

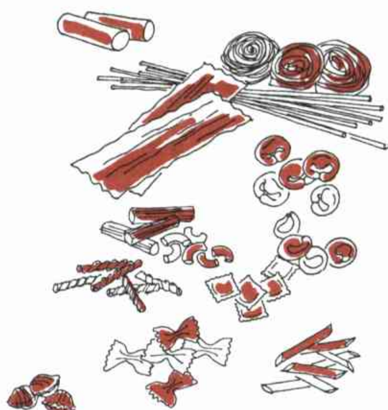
## پختن پاستا



در پختن پاستا باید برای هر نفر ۱۰۰-۱۲۰ گرم پاستای خشک در نظر گرفت. دیگ پاستا باید جادار باشد، چون پاستا هم مانند برنج باید در آب جوش فراوان شناور شود. (نوعی دیگ با دیوارهٔ

بلند برای پختن پاستا در بازار عرضه می‌شود.) برای هر ۲۰۰ گرم پاستا دست کم ۱ لیتر آب لازم است. مدت پخت پاستا به جنس آرد و درشتی و ریزی پاستا ــ و نیز البته به میل خورنده ــ بستگی دارد؛ جدول زیر را می‌توان به عنوان راهنمای کلی در نظر گرفت.

## چند نمونه پاستا



| | | |
|---|---|---|
| اِسپاگتی | (مفتول) | ۱۰–۱۲ دقیقه |
| راویولی | (بالشتک) | ۱۰–۱۵ دقیقه |
| کنکیلی | (گوش ماهی) | ۱۰–۱۲ دقیقه |
| کانلونی | (لولهٔ تنبوشه‌ای) | ۵–۱۰ دقیقه |
| فتوچینه | (تسمه‌ای و تسمه‌پیچ) | ۱۲–۱۵ دقیقه |
| لازانیا | (بندقبا) | ۵–۱۰ دقیقه |
| ماکارونی | (رشته) | ۱۲–۱۵ دقیقه |
| وِرمیشل | (کلاف) | ۵–۶ دقیقه |

کانلونی و لازانیا در دو مرحله پخته می‌شوند (مگر این که از خمیر تازه تهیه شده باشند)؛ به این معنی که ابتدا ۵–۱۰ دقیقه آن‌ها را در آب جوش می‌اندازند تا نرم شوند و سپس همراه با مایهٔ تویی یا لایی در فر می‌گذارند (دستور پخت آن‌ها در جای خود می‌آید).

در ایتالیا پاستا را کمی سفت از آب در می‌آورند و این کیفیت را «اَل دِنته» (al dente، یعنی دندان‌گیر) می‌نامند. علاقهٔ مردم ایتالیا به پاستای دندان‌گیر با علاقهٔ ما مردم ایران به برنجِ دان و قد کشیده قابل قیاس است.

## پاستا به شیوهٔ ایتالیایی (۱)



۳ لیتر آب را با کمی نمک و ۱ قاشق روغن در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. ۲۵۰ گرم اسپاگتی یا شکل دیگری از پاستا را درسته در دیگ بریزید و آب‌کش را در حوضچهٔ ظرف شویی آماده بگذارید. با قاشق چوبی آن را در دیگ بگردانید و گاهی یک رشته را بردارید و امتحان کنید. وقتی که مغز پاستا نرم شد دیگ را در آب‌کش خالی کنید.

برای آن که رشته‌های پاستا به هم نچسبد، غالباً لازم است یک پارچ آب جوش هم در آب‌کش روی آن بدهیم تا لعاب آن شسته شود. همچنین می‌توان کمی روغن یا کرهٔ آب کرده روی پاستا داد و آب‌کش را «گهواره کرد» تا همهٔ رشته‌ها چرب شود. پاستا را باید داغ سر سفره برد.

رسم خوردن پاستا در خانهٔ ایتالیایی این است که پاستای داغ را در قدح می‌ریزند، سس را

**روی پاستا می‌دهند، روی آن کمی کره می‌گذارند و کمی پنیر سفت رندیده می‌پاشند. سر سفره پاستا را زیر و رو می‌کنند و در بشقاب می‌کشند.**

## پاستا به شیوهٔ ایتالیایی (۲)



**۳ لیتر آب را با کمی نمک و ۲-۳ قاشق روغن در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. ۲۵۰ گرم پاستا در آب جوشان بریزید، درِ دیگ را ببندید و آتش زیر دیگ را خاموش کنید. پس از ۵ دقیقه پاستا را در دیگ هم بزنید و باز درِ دیگ را ببندید. پس از ۵ دقیقهٔ دیگر دیگ را در آب‌کش خالی کنید و از روی دستور شیوهٔ (۱) (← صفحهٔ ۱۱۳۵) پاستا را بشویید.**

## ماکارونی به شیوهٔ ایرانی



۵-۶ نفر

نیم کیلو **ماکارونی**
۲۵۰ گرم **گوشت گوساله،** چرخ کرده
۱ **پیاز،** ساطوری
۱-۲ پر **سیر،** کوبیده
نیم پیمانه **رب گوجه فرنگی**
**روغن**
**نمک و فلفل**

البته کلمات *اسپاگتی* و *پاستا* در سال‌های اخیر در میان ما به گوش می‌خورد، ولی هنوز در زبانِ فارسی وقتی می‌گوییم ماکارونی منظورمان معمولاً انواع گوناگون پاستاست، احتمالاً به این سبب که ماکارونی (پاستای نی‌مانند باریک و دراز) پیش از سایر اشکال پاستا در میان ما رواج گرفته است. در دستور زیر می‌توانید ماکارونی یا اسپاگتی خردکرده، پاستای گوش ماهی، یا هر شکل دیگری به‌کار برید.

**اول خورش را آماده کنید: روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید، سپس نیم پیمانه آب جوش اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بزنید و روی آتش کم بپزید تا گوشت به روغن بنشیند.**

**در این فاصله ماکارونی را از روی دستور پاستا به شیوهٔ ایتالیایی (۱)، (← صفحهٔ ۱۱۳۵) آماده کنید و کمی سفت بردارید.**

**نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و مقداری از ماکارونی را روی آب روغن بریزید، سپس**

مقداری از خورش ماکارونی را روی آن بدهید. باقی ماکارونی و سس را به همین ترتیب دست هم بدهید. دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و درِ آن را با دَم‌کنی ببندید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه که ماکارونی دَم کشید بردارید و در دیس بکشید.

◄ تَهْ دیگ پاستا زیاد خوردنی نیست و در واقع باعث تلف شدن مقداری از پاستا می‌شود؛ بنابرین توصیهٔ نگارنده این است که هنگام دَم‌کردن ماکارونی ایرانی یک لایه سیب زمینیِ ورقه ورقه در دیگ بچینید تا تَهْ‌دیگ سیب زمینی به دست آید.

◄ برای خوش‌بوکردن این غذا می‌توان اندکی آویشن و مرزنجوش کف‌مال لای ماکارونی پاشید.

## راویولی



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **خمیر پاستا** (← ۱۱۳۴) |
| ۱ پیمانه | **گوشت مرغ**، پخته، چرخ کرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **اسفناج**، پخته، چلانده، ساطوری |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **گرد نان سفید** |
| یک چهارم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۳ پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| | **نمک و فلفل** |

گوشت مرغ را با اسفناج، گرد نان، پنیر، جعفری و سیر در بادیه بریزید و تخم مرغ‌ها را روی آن بشکنید. اندکی نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید.

خمیر را دو نیم کنید و هر دو نیم را روی تخته به نازکی یک تیغهٔ کارد لواش کنید. از مایهٔ تویی به اندازهٔ یک قاشق به فاصله‌های ۴ سانتی‌متری روی یکی از دو لواش بگذارید. لواش دوم را روی آن بکشید، سپس با قالب برش یا دهانهٔ استکان یا با کارد خمیر را به شکل بالشتک‌های میان پُرِ گرد یا چارگوش ببرید. لبهٔ بالشتک‌ها را زنجیره بگیرید یا با فشار شاَخه‌های چنگال به هم بچسبانید. ۱ ساعت بخوابانید تا کمی خشک شود. سس گوجه فرنگی را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید.

یک دیگ جادار را با ۶ لیتر آب و ۳ قاشق نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید و بالشتک‌های راویولی را ۱۰-۱۵ دقیقه در آن بجوشانید، سپس در آب‌کش بریزید و در دیس بکشید.

راویولی را با سس گوجه فرنگی داغ سر سفره بگذارید.

◄◄ راویولی گوشت گوساله: به جای گوشت مرغ می‌توان گوشت گوساله به کار برد.

## کانِلونی

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **پوستهٔ کانلونی** (← ۱۱۳۳) |
| ۲۵۰ گرم | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق م | **نعنا** و **ترخون خشک**، کف مال |
| ۳ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**۲ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. پوستهٔ کانلونی را ۵-۱۰ دقیقه در آب بجوشانید تا نرم شود. بردارید و در آبکش خالی کنید.**

**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر و پیاز را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. آرد را اضافه کنید و دو سه چرخ بدهید. ربِ گوجه فرنگی، نعنا و ترخون را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**یک ظرف بلور یا چینی نسوز را کره بمالید و دم دست بگذارید. پوستهٔ کانلونی را با مایهٔ گوشت پُر کنید و در ظرف بچینید. روی هر دانه کانلونی اندکی پنیر رندیده بپاشید و یک تکه کره بگذارید. سس سفید را روی کانلونی بدهید و باقی پنیر را روی سس بپاشید. ظرف را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بگذارید تا رویهٔ آن برشته شود. بردارید و با ظرف سر سفره بگذارید.**

## لازانیا

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳۰۰ گرم | **ورقهٔ لازانیا** (← ۱۱۳۳) |
| ۱۵۰ گرم | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، خردکرده |
| ۱ قاشق | **جعفری**، ساطوری |

۲ پیمانه **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰)
یک و نیم پیمانه **پنیر سفت**، رندیده
۱ پیمانه **خامه**
۳ قاشق **روغن**
**نمک** و **فلفل**

---

▼ **لازانیا** غذایی است که با تغییر مایهٔ لای آن می‌تواند تنوع فراوان داشته باشد؛ کافی است به جای گوشت مقداری قارچ، کدوسبز، بادنجان، مرغ، ماهی و میگو به کار بریم. به جای سسِ گوجه فرنگی هم، به ویژه با مرغ و ماهی و میگو، می‌توان سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) به کار برد.

**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را با قارچ و جعفری در آن تفت بدهید. سسِ گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش کم بپزید تا گوشت به روغن بنشیند. گاهی هم بزنید. خامه را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**ورقه‌های لازانیا را ۱۰ دقیقه در آب جوش بگذارید و در آب‌کش بریزید، سپس نیمی از آن را در ظرف بلور یا چینی نسوز چرب کرده فرش کنید. نیمی از سس را روی لازانیا بریزید و نیمی از پنیر را روی آن بپاشید. باقی لازانیا را روی سس فرش کنید و باقی سس را روی لازانیا بریزید. باقی پنیر را روی سس بپاشید. ظرف لازانیا را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا پنیر روی آن ذوب و حباب‌دار شود.**

◄ **به جای خامه می‌توان شیر به کار برد؛ شیر را با یک قاشق آرد بجوشانید و غلیظ کنید.**

## آشک



۴-۵ نفر

★ ۱) خمیر

۴۰۰ گرم **آرد**
۱ **تخم مرغ**
**نمک**

★ ۲) مایهٔ گوشتی

۴۰۰ گرم **گوشت گوسفند**، چرخ کرده
۱-۲ **پیاز**، ساطوری
۱ پیمانه **آب گوجه فرنگی**
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده

**روغن**
**نمک و فلفل**

★ ۳) **مایهٔ تویی**

نیم‌کیلو **تره**، ساطوری
۱ قاشق **نعنا**، ساطوری
۴-۳ پر **سیر**، کوبیده
۱ پیمانه **ماست**، چکیده
۱ قاشق **سرکه**
**نمک**

---

**★ ۱) خمیر: آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید، وسط آن را چال کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید. کم‌کم آب اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید، سپس گلوله کنید و در بادیه بگذارید. یک پارچهٔ دونم روی خمیر بکشید و ۱ ساعت بخوابانید.**
**از خمیر ۴-۵ چانه بگیرید و روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و با نورد به صورت لواشی به نازکی یک تیغهٔ کارد پهن کنید. با دهانهٔ لیوان گرده‌هایی به قطر ۱۰ سانتی‌متر از لواش‌ها درآورید.**

**★ ۲) مایهٔ گوشتی: ۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت را با فلفل قرمز اضافه کنید و تفت بدهید تا سرخ شود. آب گوجه فرنگی را اضافه کنید و به‌جوش بیاورید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. آتش را کم‌کنید و ۲۰-۳۰ دقیقه بپزید تا مایه غلیظ شود.**

**★ ۳) مایهٔ تویی: تره را در بادیه بریزید، با اندکی نمک و ۱ قاشق روغن زیرو روکنید.**
**روی نیمهٔ هرگرده ۱-۲ قاشق از مایهٔ تویی بگذارید، نیمهٔ دیگر را روی آن برگردانید وکنارهٔ آن را زنجیره بدهید، یا با شاخه‌های چنگال دو لبه را به هم بچسبانید و در سینی آرد پاشیده بچینید.**
**سیر را با اندکی نمک درماست بریزید و هم بزنید. نیمی از ماست را در دیس لبه‌دار پهن کنید و در جای گرمی بگذارید.**
**۲ لیتر آب در دیگ جاداری بریزید، سرکه را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. اشک‌ها را در دیگ بیندازید و ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید. سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و در دیس روی ماست بچینید. باقی ماست را روی اشک بریزید و با نعنای ساطوری آرایش‌کنید. دیس اشک را با ظرف مایهٔ گوشتی سر سفره بگذارید.**

## لَخشَک (افغانستان)

۴-۶ نفر



★ ۱) مایهٔ گوشتی

۴۰۰ گرم **گوشت گوسفند،** چرخ کرده
۲ **پیاز،** ساطوری
۲-۳ پر **سیر،** کوبیده
۱ قاشق م **تخم گشنیز،** ساییده
**روغن**
**نمک و فلفل**

★ ۲) لخشک

نیم کیلو **خمیر لخشک** (← ۶۳۷)
نیم کیلو **ماست چکیده**
۱ قاشق م **نعنای تازه،** ساطوری

▼ در خراسان **لخشک** نوعی رشتهٔ پهن است و غالباً در آش به کار می‌رود؛ در افغانستان لخشک نوعی لازانیاست، و آن را با ورقهٔ لازانیای آماده هم می‌توان درست کرد، ولی زنان افغانی خمیر لخشک را در خانه درست می‌کنند.

**★ ۱) مایهٔ گوشتی: ۳ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و با قاشق چوبی بچرخانید تا سرخ شود. ۲ پیمانه آب با تخم گشنیز و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید تا گوشت به روغن بنشیند.**

**★ ۲) لخشک: لواش را به شکل چارگوش‌هایی به ابعاد ۵ سانتی‌متر یا ۵ در ۱۰ سانتی‌متر بِبُرید. یک دیگ آب با ۱ قاشق نمک و ۲ قاشق روغن روی آتش تیز به جوش بیاورید. لخشک‌ها را در آب بیندازید و پس از آن که آب باز به جوش آمد، ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. دیگ را در آب‌کش خالی کنید. یک سوم ماست را در دیس داغ کرده‌ای پهن کنید و نیمی از لخشک را روی آن بچینید. یک سوم دیگر از ماست را روی لخشک پهن کنید و نیمی از مایهٔ گوشت را روی ماست بریزید. باقیِ لخشک را روی گوشت و باقی ماست را روی لخشک و باقی گوشت را روی ماست پهن کنید. دیس را با نعنای ساطوری آرایش کنید و سر سفره بگذارید.**

**◄◄ لخشک تره: نیم کیلو ترهٔ ساطوری را در روغن تفت بدهید و روی مایهٔ گوشت پهن کنید.**

## مَنتو

۴-۵ نفر



★ ۱) خمیر

۴۰۰ گرم **آرد**
**نمک**

★ ۲) مایـهٔ تویی

۴۰۰ گرم **گوشت گوسفند**، چرخ کرده
۳-۴ **پیاز**، ساطوری
۱ **فلفل سبز**، ساطوری
۲-۳ قاشق **گشنیز**، ساطوری
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ قاشق م **زیره**، ساییده
۱ قاشق م **زرد چوبه**
**روغن**
**نمک و فلفل**

▼ **منتو**، بر وزن کندو، غذایی است از نوع پاستا که امروز در افغانستان و تاجیکستان و ازبکستان تهیه می‌شود. این غذا، که ما حتی اسم آن را هم فراموش کرده‌ایم، در زمان شیخ اطعمه در ایران معروف بوده و ظاهراً طرف‌داران فراوانی هم داشته است، چنان که این ابیات شیخ اطعمه گواهی می‌دهد:

**دل گشت زجان کبابِ منتو — شد خانهٔ دل خرابِ منتو**
**شد مغرب چشم ما منوَّر — از قبلهٔ آفتابِ منتو**
**چون حلقهٔ دل هزارحکمت — دارد به میان جنابِ مَنتو**
**بسحاق صفت کسی نگوید — یک بیت چنین زبابِ منتو**

**★ ۱) خمیر: آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. (۱ قاشق از آرد را برای سرخ کردن کنار بگذارید.) کم کم آب اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید، سپس گلوله کنید و در بادیه بگذارید. یک پارچهٔ دونم روی خمیر بکشید و ۱ ساعت بخوابانید.**

**★ ۲) مایهٔ تویی: گوشت چرخ کرده را در بادیهٔ دیگری بیندازید، پیاز و فلفل سبز و زیره و**

زردچوبه و گشنیز را با اندکی نمک و فلفل روی آن بریزید و زیر و رو کنید.

خمیر را ۴-۵ قسمت کنید و چانه بگیرید. هر چانه را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و با نورد به صورت لواشی به نازکی یک تیغهٔ کارد پهن کنید. هر لواش را با کارد به صورت چارگوش‌هایی به ابعاد ۱۰ سانتی‌متر ببُرید.

روی هر چارگوش یک قاشق از مایهٔ تویی بگذارید. چهارگوشهٔ چارگوش را مانند بقچه جمع کنید و با فشار انگشت به هم بچسبانید، به طوری که لای لبه‌ها اندکی باز باشد.

یک آب‌کش پایه‌دار را با کمی روغن چرب کنید و منتوها را با اندکی فاصله در آن بچینید. در دیگ جاداری ۴-۵ سانتی‌متر آب بریزید و آب‌کش را در آن بگذارید (آب پایین‌تر از کف آب‌کش باشد). دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۴۰-۴۵ دقیقه بجوشانید.

۱-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، ۱ قاشق آرد کنار گذاشته را در تابه بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. ۱-۲ قاشق آب اضافه کنید و باز چند چرخ بدهید. بردارید و داغ نگه دارید تا منتو آماده شود.

منتو را در دیس بچینید. روی هر منتو یک قاشق از مایهٔ رب گوجه فرنگی بدهید.

◄ دیس را با یک ظرف ماست سر سفره بگذارید.

## بورَک (آشپزی صفوی)



۴-۵ نفر

★ ۱) خمیر

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آرد** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ گردو | **کره**، آب کرده |
| | **نمک** |

★ ۲) مایهٔ تویی

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **ادویه** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۴-۵ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ شیخ بسحاق اطعمه، معاصر حافظ، دربارهٔ بورَک، بر وزن تورج، می‌فرماید:

ز بورک نیست چیزی در جهان به خداوندا مرا آن ده که آن به

این غذا ظاهراً تا اواخر دورهٔ صفوی هم در ایران رایج بوده است؛ در ترکیه هنوز هم رایج است و نام آن بُرِک، بر وزن خورِش، تلفظ می‌شود. چیزی است شبیه به لازانیای ایتالیایی، و چه بسا که مأخذ آن هم باشد؛ از این رو آن را در ردیف خورش‌های پاستا می‌آوریم.

---

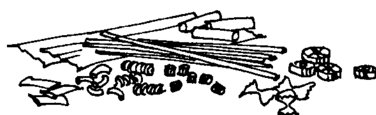
**★ ۱) خمیر: آرد را با کمی نمک در بادیه الک کنید. وسط آرد را چال کنید و ۱ گردو کرهٔ آب کردهٔ خنک در آن بریزید و آرد را مخلوط کنید. سپس تخم مرغ‌ها را روی آرد بشکنید و آرد را ورز بدهید تا خمیرِ نسبتاً سفتی به دست آید. (اگر خمیر زیاد سفت باشد چند بار اندکی آب بپاشید و ورز بدهید.) یک پارچهٔ دو نَم روی خمیر بکشید و ۱ ساعت بخوابانید.**

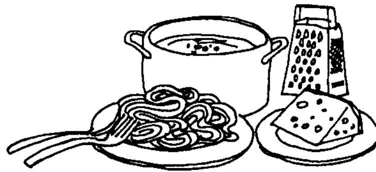
**★ ۲) مایهٔ تویی: ۱-۲ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را با ادویه و نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد و به روغن بنشیند. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**خمیر را شش قسمت کنید و چانه بگیرید. روی تخته آرد بپاشید، چانه‌های خمیر را به صورتِ لواش‌های نازک پهن کنید و در سینی بیندازید.**

**یک سینی دیواره دارِ فر (یا ظرف بلور نسوز) را که سطح آن از لواش شما بزرگ‌تر نباشد بردارید، کف آن را با کره چرب کنید و ۱ لواش در آن پهن کنید. روی لواش را کرهٔ آب کرده بمالید و ۲ لواش دیگر به همین ترتیب روی هم بیندازید. لیمو را آب بگیرید. گوشت تفت داده را با آب لیمو مخلوط کنید، روی لواش سوم بریزید و با پشت کفگیر پهن و صاف کنید. ۳ لواش دیگر را روی گوشت بیندازید و روی هرکدام را با کرهٔ آب کرده چرب کنید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و بورک را حدود ۴۵ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید، همین قدر که لواش روی آن برشته شود. سپس بورک را به دیس منتقل کنید، با کارد بُبُرید و داغ سر سفره بگذارید.**





## فصل هفتاد و هفتم: **خورش پاستا**

**خورش *پاستا* یا به اصطلاح فرنگی *سس پاستا* مایه‌ای است که برای همراهی پاستا تهیه می‌شود و مانند خورش ما در ظرف جداگانه سر سفره می‌آید، و باز مانند خورش ما تنوع آن هیچ حدی ندارد. در پاستا به شیوهٔ ایرانی (← صفحهٔ ۱۱۳۶) خورش و پاستا را با هم مخلوط و سپس دَم می‌کنند. آنچه در زیر می‌آید نمونه‌هایی است از خورش‌های فراوانی که به ویژه در ایتالیا و فرانسه درست می‌کنند. در خورش‌های ایتالیایی منظور از روغن همیشه روغن زیتون است، ولی البته به جای آن می‌توان روغن نباتی روان یا کره به کار برد.**

### خورش گوجه فرنگی



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق چ | **ریحان خشک** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. باقی مواد را اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید و گاهی هم بزنید. وقتی به اندازهٔ کافی غلیظ شد، بردارید.**

## خورش گوجه فرنگی و سیر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ گردو | **کره** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف مال |
| | **نمک** و **فلفل** |

* ترخون خشک و اندکی آویشن.

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. گوجه فرنگی و ترخون و آویشن را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید. بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد. خامه را اضافه کنید و پیش از آن که به جوش بیاید بردارید.**

## خورش قهوه‌ای



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۳ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ گرم | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۱ | **هویج**، رندیده |
| ۲۰۰ گرم | **قارچ**، خرد کرده |
| ۱ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **نعنا**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**۲ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. آرد را در آن تفت بدهید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. پیاز، سیر، کرفس، هویج، قارچ، جعفری و نعنا را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. گوشت را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. باقی مواد را اضافه کنید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید و ۱ ساعت بپزید. گاهی هم بزنید. بردارید و داغ کنار پاستا بگذارید.**

## خورش گوشت و رب گوجه فرنگی



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **هویج کوچک**، رندیده |
| نیم پیمانه | **رب گوجه فرنگی** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۲ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. هویج و سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. اگر روغن گوشت زیاد باشد، خالی کنید. ۱ پیمانه آب جوش بریزید، اندکی نمک و فلفل بزنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید، و ۳۰ دقیقه بپزید. درِ دیگچه را بردارید و بگذارید گوشت به روغن بنشیند.**

## خورش گوشت و قارچ



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، خرد کرده |
| ۱ قاشق چ | **ریحان خشک**، کف مال |
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| | **نمک و فلفل** |

**گوشت را در تابه بریزید و روی آتش ملایم بچرخانید تا رنگ آن برگردد و به روغن بنشیند. باقی مواد را اضافه کنید و با قاشق چوبی زیر و رو کنید. ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید و بردارید. گاهی هم بزنید.**

## خورش سیر و روغن



۵-۶ **فلفل قرمز تازه،** تخم گرفته، ساطوری
۱ **فلفل دلمه‌ای قرمز،** تخم گرفته، ساطوری
۱ بته **سیر،** کوبیده
نیم پیمانه **روغن زیتون**

▼ سادگی این خورش ـ که ایتالیایی‌ها آن را *آلی‌ئولی* (ali-oli)، یعنی همان سیر و روغن، می‌نامند ـ باور نکردنی است، ولی وقتی آن را روی اسپاگتی یا ماکارونی بریزید خواهید دید که گاهی آن را به خورش‌های غلیظ و گوشت دار ترجیح می‌دهید. این خورش را می‌توان در شیشهٔ در بسته تا ۲-۳ هفته در یخچال نگه داشت.

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، سیر و فلفل را در آن بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید. همین که سیر اندکی رنگ گرفت بردارید، روی پاستای آماده بریزید و زیر و رو کنید.**

**◄ گاهی به خورش سیر و روغن کمی پنیر سفت رندیده هم اضافه می‌کنند، یا پاستا را با سیر و روغن و پنیر در ظرف‌های جدا سر سفره می‌گذارند.**

**◄ به جای فلفل قرمز تازه، فلفل قرمز خشکِ کف‌مال هم می‌توان به‌کار برد (در این صورت باید دقت کنید که فلفل خشک زیاد آتش نبیند، وگرنه می‌سوزد و تلخ و تیره‌رنگ می‌شود).**

## خورش میگو



۱۰۰ گرم **میگو،** آب پز، پاک کرده، چرخ کرده
۲ **پیاز،** ساطوری
۲ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ قاشق **آب لیموی تازه**
۱ پیمانه **خامه**
۱ گردو **کره**
اندکی **فلفل قرمز،** ساییده

**نمک**

---

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. ربِ گوجه فرنگی را با نیم پیمانه آب اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا به جوش بیاید. خامه را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه روی آتش کم هم بزنید. میگو و آب لیمو را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید.

◂◂ **خورش دریانوردان:** ۱۰۰-۲۰۰ گرم ماهی و هر نوع میوهٔ دریایی که به دست بیاید به این خورش اضافه و خامه را حذف کنید.

## خورش بولونِزه



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۱۰۰ گرم | **جگر مرغ**، پاک کرده، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ | **هویج**، رندیده |
| ۱ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **قارچ**، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| ۱ قاشق چ | **مرزنجوش** یا **آویشن خشک**، کف مال |
| ۱ قاشق چ | **نعنای خشک**، کف مال |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

۳-۴ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز، سیر، کرفس، هویج و قارچ را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. گوشت و جگر را اضافه کنید و با قاشق چوبی زیر و رو کنید تا رنگ گوشت قهوه‌ای شود. آرد را اضافه کنید و هم بزنید. سس گوجه فرنگی را با باقی مواد اضافه کنید و هم بزنید، آتش را کم کنید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. درِ دیگچه را باز بگذارید و گاهی هم بزنید. بردارید و داغ کنار پاستا بگذارید.

## خورش کرفس و هویج



۲ ساقه **کرفس**، خردکرده
۲ **هویج**، خردکرده
۱ پیمانه **آب قلم** یا **آب مرغ** (← ۳۴۹ یا ۳۵۱)
۲ **پیاز**، ساطوری
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱-۲ قاشق **ریحان تازه**، ساطوری
۱ قاشق **آرد**
۱ پیمانه **خامه**
۱ گردو **کره**
**نمک** و **فلفل**

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز، سیر، کرفس، هویج و ریحان را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. آب قلم را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید تا غلیظ شود. سپس خامه را اضافه کنید و هم بزنید. پیش از آن که باز به جوش بیاید بردارید.

## خورش بادنجان



۲ **بادنجان با پوست**، گردویی
۲ **کدو سبز با پوست**، گردویی
۲ **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، خردکرده
۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
۱ پیمانه **پنیر سفت**، رندیده
۳-۴ قاشق **رب گوجه فرنگی**
**روغن**
**نمک** و **فلفل**

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. بادنجان و کدو و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی را با نیم پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چند دور بچرخانید. درِ دیگ را

ببندید، آتش را کم کنید و یک ساعت یا کمی بیشتر بپزید. هرگاه آب کار رفت اندکی آب داغ اضافه کنید. در پایان پخت خورش باید به روغن بنشیند.

این خورش را با پنیر رندیده کنار ظرف پاستا بگذارید.

## خورش مرغ و پرتقال



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ پخته**، استخوان گرفته، فندقی |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، خردکرده |
| ۲-۳ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| نیم پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۱ قاشق | **پوست پرتقال**، رندیده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| | **فلفل سیاه** |

مرغ را با فلفل دلمه‌ای قرمز، آب مرغ، آب پرتقال، پوست پرتقال، سس سویا و اندکی فلفل سیاه در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۰ دقیقه بپزید. خامه را اضافه کنید و پیش از آن که به جوش بیاید بردارید.

◄ به این خورش می‌توان اندکی نمک و یک قاشق گردکاری اضافه کرد.

## خورش زیتون



| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **زیتون سبز**، هسته گرفته، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **زیتون سیاه**، هسته گرفته، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **آب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را ۱ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس رب و آب گوجه فرنگی را اضافه کنید و به جوش بیاورید. بگذارید ۱۰-۱۲ دقیقه بپزد تا کمی غلیظ شود. زیتون‌ها را اضافه کنید و پس از آن که خورش باز به جوش آمد بردارید.

## خورش سرد با ماهی تُن



۱ قوطی **کنسرو ماهی تن**
۲-۱ پر **سیر**، کوبیده
۱ **زردهٔ تخم مرغ**
۱ **خیارشور**، ساطوری
۲ پیمانه **خامه و ماست**، مخلوط
**فلفل سیاه**، ساییده
**نمک**

**خامه و ماست، سیر و زردهٔ تخم مرغ را با اندکی نمک و فلفل با چنگال بزنید و در بادیه بریزید. قوطی ماهی تن را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید. ماهی و خیارشور را با مایهٔ اول مخلوط کنید.**
◄ **این سس را روی پاستای سرد می‌ریزند. پاستای ریز برای این سس مناسب‌تر است.**

## خورش سرگنجشکی



نیم کیلو **گوشت گوساله**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، ساطوری
۳-۲ پر **سیر**، کوبیده
یک سوم پیمانه **فلفل سبز**، ساطوری
۴ پیمانه **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰)
۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
۲ **تخم مرغ**
نیم پیمانه **شیر**
۳ قاشق **گرد نان سفید**
۱ قاشق چ **فلفل سیاه**
یک چهارم پیمانه **روغن**
اندکی **میخک** و **جوز بویا**، ساییده
**آرد**
**نمک**

اول سرگنجشکی را درست کنید: گردنان را ۱۰ دقیقه در شیر بخیسانید تا خمیر شود، سپس به جز آرد و روغن و سس گوجه فرنگی باقی اجزا را به این خمیر اضافه کنید و چنگ بزنید. مایه را به شکل سرگنجشکی در آورید، در آرد بغلتانید و در سینی بگذارید.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سرگنجشکی را در آن سرخ کنید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

روغن تابه را خالی کنید، سس گوجه فرنگی را در آن بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. سرگنجشکی را در سس بگذارید، آتش را کم کنید، ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید و بردارید.

## خورش آلفِردو



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **کره** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| یک و نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| | **نمک و فلفل** |

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. خامه را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. ۱ پیمانه از پنیر رندیده را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا خورش صاف شود.

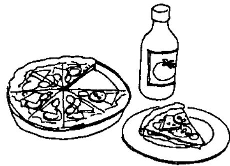
این خورش را روی ۵۰۰ گرم اسپاگتی آمادهٔ داغ بریزید، زیر و رو کنید و در ظرف بکشید. باقیِ پنیر را با جعفری روی آن بپاشید.

## خورش ماهی تُن با گوجه فرنگی



| | |
|---|---|
| ۱ قوطی | **کنسرو ماهی تُن** |
| ۳ پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| ۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |

قوطی ماهی تُن را بازکنید و روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید. سسِ گوجه فرنگی را در تابه روی آتش تیز به جوش بیاورید، آتش را کم کنید و ماهی را در سس بگذارید. همین که داغ شد بردارید و در ظرف بکشید. جعفری و پنیر را روی خورش بپاشید.



# فصل هفتاد و هشتم: **پیتزا**

*پیتزا* (pizza) کلمه‌ای است ایتالیایی، معادل *پای* (pie) انگلیسی و *تورت* (tourte) فرانسه، به معنای نانی که با نان خورش یکجا کوره‌پز می‌شود. این نان به احتمال قوی از خاورمیانه به سواحل ایتالیا رفته است، چون که شکل تافتون مانند آن با همهٔ نان‌های اروپایی تفاوت دارد؛ به علاوه، اشکالِ قدیم پیتزا در بسیاری از نواحی ایران، کشورهای عربی و ترکیه هنوز هم دیده می‌شود.

شکل ایتالیایی پیتزا گردهٔ نان نازک و کوچکی است با کمی گوجه فرنگی خرد کرده و سبزیِ معطر و دو سه برش پنیر *موزارِلّا* (پنیر پیتزا، صفحهٔ ۳۱۰). این غذای ارزان و خوش‌مزه را نانواهای بندر ناپل قرن‌ها برای مشتریان فقیر خود می‌پخته‌اند، و می‌توان آن را نوعی پیروزیِ هوش و ذوق انسان بر تنگ دستی و کمبود مواد غذایی نامید.

در سال‌های اشغال نظامی ایتالیا پس از جنگ جهانی دوم، سربازان امریکایی این ساندویچِ گرم را در ناپل کشف کردند و نام آن را که *پیتزا آلا ناپولتانا* (pizza alla napoletana، پای به شیوهٔ ناپل) بود خلاصه کردند و با خود به امریکا بردند. در عوض تا توانستند بار آن را سنگین کردند و آن را به اشکال متنوع امروزی‌اش درآوردند. مردم سایر جاهای جهان پیتزا را از امریکایی‌ها گرفته‌اند. شکل جدید پیتزا از لحاظ اندازهٔ نان و تنوع بار آن حد و حصر معینی ندارد.

## خمیر پیتزا

۵۰۰ گرم خمیر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمر خشک** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |

مخمر و شکر را در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و ۵–۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید. آرد را

با نمک در بادیه الک کنید. وسط آرد را چال کنید، مایهٔ مخمر را با روغن در آن بریزید و چنگ بزنید تا خمیر شود. اندک اندک آب ولرم اضافه کنید و بمالید تا خمیر نرم شود، ولی به دست نچسبد. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ۱۵ دقیقه ورز بدهید. اگر خمیر چسبناک بود اندکی آرد بپاشید و ورز بدهید. بادیه را کمی چرب کنید، خمیر را گلوله کنید، در بادیه بگذارید، یک دور در آن بگردانید. روی بادیه را بپوشانید و خمیر را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا ور بیاید. بگذارید تا حجم خمیر دو برابر شود. سپس با مشت بادِ خمیر را بخوابانید، آن را باز ۵-۶ دقیقه روی تخته ورز بدهید و به ۶ چانه تقسیم کنید. چانه‌ها را زیر پارچهٔ دونم ۱۵ دقیقه بخوابانید. سپس هر چانه را روی تخته بیندازید و با نورد به صورت لواش پهن کنید.

## پختن پیتزا



فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. روی تخته آرد بپاشید و هر چانهٔ خمیر را روی آن به صورت گرده‌ای به نازکی ۱-۲ تیغهٔ کارد پهن کنید. گرده را در سینی فر بگذارید، با قلم مو لبهٔ آن را کمی چرب کنید و بار پیتزا را روی آن بریزید. سینی را ۱۰-۱۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که حاشیهٔ نان برشته شود. بردارید و داغ به دست خورنده بدهید.

◄ پس از درآوردن پیتزا از فر بد نیست لبهٔ آن را باز یک قلم مو روغن بمالید.

◄ در اروپا و امریکا صفحه‌هایِ سفالی خاصی برای پختن پیتزا ساخته شده است که لواش پیتزا را روی آن می‌اندازند و در فر یا کوره می‌گذارند. یک قطعه سرامیک ساختمانی همین کار را انجام می‌دهد. پیتزا را البته باید روی رویهٔ بی‌لعاب سرامیک انداخت.

## سس پیتزا (ایتالیا)



۱ پیمانه، بیشترک

| | |
|---|---|
| یک و نیم پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| ۲ قاشق | **سرکه** یا **آب لیمو** |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| | **نمک و فلفل** |

* ریحان، مرزنجوش یا آویشن خشک.

▼ پیتزا را با انواع گوشت و ماهی و میگو و غیره درست می‌کنند، ولی سس گوجه فرنگی آن کمابیش ثابت است.

---

**سیر را با مرزنجوش و ریحان و برگ بو در یک پیمانه آب ۵–۶ دقیقه بجوشانید. سپس برگ بو را بیرون بیاورید، سس گوجه فرنگی و سرکه را اضافه کنید، هم بزنید و بگذارید ۵ دقیقه ریز جوش بزند. نمک و فلفل بپاشید، هم بزنید و بردارید.**

◂ **این سس را می‌توان در یخچال چند روز و در یخ‌بند چند هفته نگه داشت.**

## سس گوجه فرنگی برای پیتزا

۳–۴ پیمانه



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲–۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ قاشق | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| | **نمک و فلفل** |

* مرزنجوش یا ترکیبی از نعنا و ترخون و اندکی مرزه یا آویشن شیرازی.

---

▾ سس پیتزا غیر از رب گوجه فرنگی ساده است. این سس را می‌توان در کیسهٔ نایلکس تا چند هفته در یخ‌بند نگه داشت و در هر پیتزایی به کار برد. برای نگه‌داری آن در یخچال بیشتر از یک هفته، آن را داغ در شیشهٔ دردار شسته و خشک بریزید، درِ شیشه را ببندید و آن را وارونه بگذارید تا خنک شود، سپس در یخچال بگذارید.

---

**همهٔ مواد را با ۲–۳ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل در دیگچه بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و بگذارید مایه بجوشد تا کمی غلیظ شود.**

◂ **برگ بو را از سس درآورید.**

## روغن فلفل قرمز برای پیتزا



**این روغن، که ۵–۶ هفته در یخچال می‌ماند، در سس پیتزا و برای چرب کردن لواش پیتزا به کار می‌رود. یک قاشق فلفل قرمز ساییده را در ۲ پیمانه روغن بریزید و لت بزنید و پس از یک شبانه روز در یخچال بگذارید.**

## بار پیتزا



بار پیتزا در اینجا و آنجای دنیا برحسب مواد موجود و سنت آشپزی و ذوق شخصی بسیار فرق می‌کند. مواد زیر یا ترکیب‌های گوناگون آن‌ها در بار پیتزا به کار می‌رود:

- ورقهٔ بادنجان (با پوست) سرخ کرده، با گوجه فرنگی و پنیر رندیده.
- بادنجان کبابی با سیر کوبیده و گوجه فرنگی ورقه ورقه.
- پیاز و سیر سرخ کرده با پنیر رندیده.
- قارچ و سیر و جعفری سرخ کرده با پنیر رندیده.
- سس گوجه فرنگی با قارچ و سوسیس سرخ کرده.
- کدو سبز سرخ کرده با گوجه فرنگی و پنیر رندیده.
- سیر سرخ کرده با پنیر سفید و ریحان تازه.
- کنسرو ماهی تُن با گوجه فرنگی و پیاز و فلفل سبز ساطوری.
- فلفل دلمه‌ای کبابی با گوجه فرنگی و پنیر رندیده.
- سس گوجه فرنگی، فلفل سبز یا قرمز، پیاز سفید و زیتون سیاه هسته گرفته.
- گوجه فرنگی خرد کرده، اسفناج پختهٔ ساطوری، پنیر سفید و روغن زیتون.
- گوجه فرنگی خرد کرده، فلفل سبز ساطوری و تخم مرغ خام.

## پیتزای مصری



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۳-۲ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۳-۲ قاشق | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۳-۲ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۲-۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق چ | **ادویه***، ساییده |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲-۱ قاشق | **آب لیمو** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* دارچین، جوزبویا، میخک.

**گوشت و گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی را با جعفری یا گشنیز، آب لیمو، شکر، ادویه، فلفلِ قرمز و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و مخلوط کنید.**
**۱-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، سپس پیاز را با قاشق سوراخ‌دار بردارید، روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید.**

## پیتزا سیچیلیانا (پیتزای سیسیلی)

برای ۶ پیتزا



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ قاشق | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۵۰ گرم | **فیلهٔ ماهی شور**×، رشته رشته |
| ۱۲ | **زیتون سیاه**، هسته گرفته، دو نیم کرده |
| ۳ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* نعنا، ترخون، ریحان، و اندکی آویشن شیرازی.

× در سیسیل ماهی آنشوا به کار می‌برند، ماهی شور یا ماهی دودی یا مهیاوه (← ۷۶۳) هم کارساز است.

**گوجه فرنگی را خرد کنید و چند ثانیه در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. خمیر گوجه فرنگی را با سبزی و نیم پیمانه آب اضافه کنید و اندکی نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید تا به جوش بیاید. آتش را کم کنید، درِ دیگچه را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید.**
**لواش پیتزا را با قلم مو روغن بمالید و از مایهٔ پخته شده چند قاشق روی آن بریزید. چند رشته ماهی و چند نیمهٔ زیتون روی آن بچینید. یک قاشق پنیر رندیده روی پیتزا بپاشید.**

## پیتزا ناپولِتانا (پیتزای ناپل)

برای ۶ پیتزا



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی تخم مرغی**، پوست کنده |
| ۱۵۰ گرم | **پنیر پیتزا**، رندیده |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| اندکی | **سبزی خشک***، کف مال |

| | |
|---|---|
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **نمک** |

* سبزی خشک در پیتزای ایتالیایـی «اورگانو» است که عطرِ آن به نعنا و آویشن شیرازی بی‌شباهت نیست. به جای آن می‌توانید ترکیبی از نعنا و ترخون و آویشن شیرازی یا مرزه یا هر سبزی دیگری که بخواهید به‌کار برید.

**گوجه فرنگی را به صورت رشته‌های باریک ببرید. روی هر لواش پیتزا چند رشته گوجه فرنگی بگذارید وکمی پنیر و سیر و سبزی و نمک و فلفل بپاشید.**

**◄ توجه داشته باشید که مقدار سبزی روی هر پیتزا از یک قاشق چای‌خوری بیشتر نیست.**

## پیتزای دلمه‌ای



برای ۶ پیتزا

| | |
|---|---|
| ۳۰۰ گرم | **کالباس خشک** (سالامی) |
| نیم کیلو | **پنیر پیتزا**، رندیده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۶ قاشق | **کرهٔ نرم** |

**لواش پیتزا را در سینی فر بیندازید. یک قاشق کره روی هر لواش بمالید. کالباس را خرد کنید و یک ششم آن را روی نیمی از هر لواش بچینید. پنیر را هم به همین ترتیب روی هر لواش بپاشید. نیمهٔ خالی لواش پیتزا را روی نیمهٔ دیگر آن برگردانید، به طوری که به شکل نیم دایره درآید. لبه‌های پیتزا را با انگشت زنجیره بدهید یا با فشار شاخه‌های چنگال به هم بچسبانید. روی پیتزا یک پارچهٔ دو نم بکشید و در جای گرم بخوابانید تا حجم آن دو برابر شود. سپس تخم مرغ را با کمی آب بزنید و با قلم مو روی پیتزا بمالید. پیتزا را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی آن طلایی شود.**

## پیتزای گوشت و فلفل



۴-۵ پیمانه

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۴ پیمانه | **سس گوجه فرنگی پیتزا** (← ۱۱۵۶) |
| ۲ پیمانه | **پنیر پیتزا**، رندیده |
| ۲ قاشق | **برگ ریحان**، ساطوری |
| ۴ قاشق | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |

۱ پر **برگ بو**
**نمک** و **فلفل**

---

گوشت را در تابه بریزید و روی آتش ملایم در روغن خودش تفت بدهید تا به روغن بنشیند. اگر روغن زیاد داشته باشد، خالی کنید. اندکی نمک و فلفل بزنید، سس گوجه فرنگی را با فلفل قرمز و برگِ بو اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و روی آتش ملایم ۲۵–۳۰ دقیقه بپزید. برگ بو را درآورید، ریحان را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. سس را روی لواش پیتزا بریزید، پنیر را روی آن بپاشید.

## پیتزای میگو

۲ نفر



۱۰۰ گرم **میگوی پخته**، خردکرده
یک و نیم پیمانه **سس گوجه فرنگی پیتزا** (← ۱۱۵۶)
۱ پیمانه **پنیر پیتزا**، رندیده
۱–۲ پر **سیر**، کوبیده
۱ قاشق **روغن**
**نمک** و **فلفل**

---

یک لواش پیتزای ۲۵ سانتی‌متری روی سینی فر بیندازید و لبهٔ آن را با قلم مو چرب کنید. سس گوجه فرنگی را روی لواش بریزید و پهن کنید. میگو را روی آن بچینید، نمک و فلفل بپاشید. سیر را با پنیر مخلوط کنید و روی میگو بریزید.

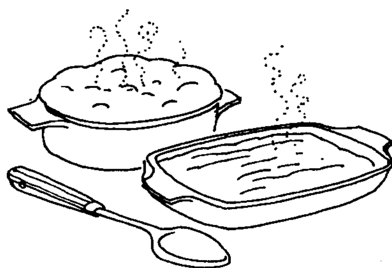
## پیتزای بادنجان



۱ **بادنجان درشت**، حلقه حلقه (با پوست)
یک و نیم پیمانه **سس گوجه فرنگی پیتزا** (← ۱۱۵۶)
۱ پیمانه **پنیر پیتزا**، رندیده
**روغن**

---

بادنجان را در روغن سرخ کنید، بردارید و بگذارید کمی خنک شود.
یک لواش پیتزای ۲۵ سانتی‌متری را در سینی فر بیندازید و لبهٔ آن را با قلم مو چرب کنید. سسِ گوجه فرنگی را روی آن بریزید و پهن کنید. حلقه‌های بادنجان را روی لواش بچینید و پنیر را روی آن بپاشید.

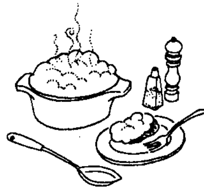


بخش شانزدهم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# سوفله، گراتن





# فصل هفتاد و نهم: **سوفله**

سوفله وگراتن دو غذای فرانسوی هستند که درجاهای دیگرهم بسیار رواج پیدا کرده‌اند. وجه مشترکِ آن‌ها این است که هردو در ظرف نسوز در فر پخته می‌شوند. درست کردن سوفله قدری ظریف‌تر از گراتن است و در این کار باید نکات زیر را در نظر داشت:

◄ ظرف سوفله را طوری انتخاب کنید که مایهٔ سوفله پیش از پخته شدن تا یک بند انگشت زیر لبهٔ آن برسد. به این ترتیب سوفلهٔ پخته کمی از لبهٔ ظرف بالا می‌آید، ولی سرریز نمی‌کند.

◄ راز اصلی سوفله این است که سفیدهٔ تخم مرغ آن ابتدا خوب زده شود، و سپس آهسته با زردهٔ تخم مرغ و سایر مواد سوفله مخلوط شود، به طوری که پُف سفیده نخوابد. خوب زدن سفیده به این معنی است که آن را آن قدر بزنیم تا کف کند و بالا بیاید، یا به اصطلاح آهاری شود، ولی براق باشد، یعنی خشک نشود.

◄ اگر تخم مرغ را کم بزنیم، سوفله چنان که باید بالا نمی‌آید؛ اگر بیش از اندازه بزنیم سوفله خشن می‌شود.

◄ سفیده در صورتی خوب زده می‌شود که هوایِ آشپزخانه را گرفته باشد (یعنی سرد نباشد)؛ اما جدا کردن زردهٔ تخم مرغ سرد از سفیده آسان‌تر است. بنابرین بهتر آن است که تخم مرغ سردِ یخچالی را بشکنیم، زرده و سفیدهٔ آن را از هم جدا کنیم، سپس بگذاریم هوای آشپزخانه را بگیرد. سفیده را در ظرف چینی یا بلور بزنید. قبلاً ظرف را با آب نمک داغ بشویید و با آب سرد آب بکشید و وارونه بگذارید تا خشک شود.

◄ اگر اندکی مادهٔ ترش ــ آب لیمو، جوهر لیمو، کرم تارتار، سرکه ــ به سفیدهٔ تخم مرغ بزنیم، زدن آن آسان‌تر می‌شود. این مادهٔ ترش را در ضمن زدن اضافه کنید. اگر سفیده را با چنگال می‌زنید، جهت حرکت دست را تغییر ندهید. از طرف دیگر، نمک مانع کف کردن سفیده می‌شود.

◄ آشپزهای فرانسوی معمولاً برای محکم‌کاری یک سفیدهٔ اضافی در سوفله به‌کار می‌برند، یعنی اگر در دستور ۳ تخم مرغ آمده باشد، ۴ سفیده و ۳ زرده به سوفله می‌زنند.

◄ پیش از مخلوط کردن زردهٔ تخم مرغ با سفیده باید آن را بزنیم تا مایل به سفید شود.

◄ سس داغ را باید کم‌کم به تخم مرغ زده اضافه کنیم. سس سرد را می‌توان یک باره ریخت،

ولی باید آن را آهسته با تخم مرغ مخلوط کرد. برای این کار ابزار فلزی بهتر از چوبی است.
◄ مواد سوفله را می‌توان از پیش آماده کرد، ولی تخم مرغِ آن را باید فقط چند لحظه پیش ازگذاشتن ظرف سوفله درفر بزنیم و با سایر مواد مخلوط کنیم.
◄ اگر بخواهید سوفله بیشتر بالاِ بیاید، فقط کف ظرف را چرب کنید؛ چربی جلو بالا آمدنِ سوفله را می‌گیرد.
◄ اگر بخواهید سوفله ۲-۳ بند انگشت از لبهٔ ظرف بالا بیاید، برای ظرف «یقه» درست کنید، یعنی یک ورقه آلومینیوم دور ظرف ببندید، به طوری که چند بند انگشت از لبهٔ ظرف بالاتر بیاید و ظرف را تا لبه از مایهٔ سوفله پُرکنید. پس از درآوردن سوفله از فر این یقه را بردارید.
◄ فرانسوی‌ها می‌گویند بهتر است خانواده منتظر سوفله بماند تا سوفله منتظر خانواده، چون که با ماندن و خنک شدن سوفله پُفِ آن می‌خوابد.

## سوفلهٔ گل‌کلم و گردو

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **گل‌کلم**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۳ قاشق | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۵ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۷ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **شیر**، داغ |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۴ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **آب لیمو** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

ظرف سوفله را کره بمالید و با ورق آلومینیوم کره مالیده یک «یقه» دور آن ببندید.
کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید. شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه صاف و غلیظ شود، سپس خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود، ولی نجوشد.
بردارید، زردهٔ تخم مرغ را بزنید و کم‌کم در مایهٔ داغ بریزید و هم بزنید. سپس گل کلم، مغزِ گردو، پیاز و پنیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید مایه کمی خنک شود.

سفیدهٔ تخم مرغ را با آب لیمو در بادیه بزنید تا آهاری شود، ولی خشک نشود. سپس سفیده را آهسته روی مایهٔ گرم بریزید و مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

مایه را آهسته در ظرف سوفله بریزید و ۲۰–۲۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که سفیدهٔ تخم‌مرغ ببندد و رویهٔ پنیر طلایی شود، بردارید و داغ سر سفره ببرید.

◂◂ **سوفلهٔ بروکلی و گردو:** به جای گل کلم بروکلی (گل کلم سبز) به کار برید.

## سوفلهٔ پیاز و پنیر



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۵ | **پیاز**، چار قاچ |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۵ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۴ قاشق | **آرد** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۱ قاشق م | **آب لیمو** |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک** |

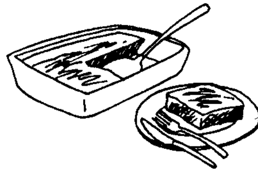
پیاز چارقاچ را در دیگچه بگذارید، کمی آب و اندکی نمک روی آن بریزید و روی آتش ملایم ۱۵–۲۰ دقیقه بپزید. بردارید، آب را در ظرف دیگری خالی کنید و نگه دارید. پیاز را بگذارید خنک شود.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و ۲–۳ دقیقه تفت بدهید. یک سوم پیمانه از آب پیاز را با خامه اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا صاف و غلیظ شود.

مایه را از روی آتش بردارید. پیاز پخته را ساطوری کنید و در آن بریزید. پنیر را با اندکی فلفلِ قرمز و جوز بویا و نمک اضافه کنید. زردهٔ تخم مرغ را بزنید، روی مایه بریزید و هم بزنید.

سفیدهٔ تخم مرغ را در بادیه با آب لیمو بزنید تا آهاری شود، سپس آهسته با مایهٔ اولی مخلوط کنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

مایهٔ سوفله را آهسته در ظرف سوفله بریزید و ۳۵–۴۰ دقیقه در فر بگذارید.



# فصل هشتادم: **گراتن**

**گراتن مانند سوفله در ظرف نسوز و در فر پخته می‌شود. تفاوت آن با سوفله در این است که گراتن پُرمایه‌تر است و رویهٔ آن معمولاً مقداری پنیر رندیده دارد که در فر برشته می‌شود. این رویهٔ برشته یا «سر دیگ» برای فرنگی‌ها در حکم تَه دیگ است برای ما ایرانی‌ها.**

## گراتن مرغ بازیافته (فرانسه)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱۵۰ گرم | **مرغ پخته**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۷۵ گرم | **قارچ**، خردکرده |
| ۱ پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۴-۵ برش | **نان سفید** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۴-۵ گردو | **کره** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

▼ هرگاه مقداری گوشت از مرغ پخته یا نوعی خوراک مرغ در یخچال مانده باشد، با آن می‌توان به شیوهٔ فرانسوی یک گراتن روی نان تُست درست کرد. اینجا فرض می‌کنیم مرغ شب ماندهٔ شما حدود ۱۵۰ گرم گوشت دارد. این گراتن را با سالاد کاهو و لبوی تنوری سر سفره بگذارید.

**۲ گردوکره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه**

بچرخانید تا آب آن چیده شود. شیر را با جوز بویا و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا غلیظ شود. مرغ را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس روی آتش ملایم بگذارید تا سس سفت شود. گاهی کف تابه را بتراشید تا ته نگیرد.

در تابهٔ دیگری باقی ماندهٔ کره را روی آتش ملایم داغ کنید، برش‌های نان را در آن بگذارید و برگردانید تا هر دو روی آن‌ها طلایی شود. بردارید و در سینی فر بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی گراد داغ کنید.

مایهٔ مرغ را با قاشق روی برش‌های نان سرشکن کنید و پنیر را روی آن‌ها بپاشید. سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در طبقهٔ بالای فر بگذارید تا پنیر ذوب و کمی برشته شود.

## تخم مرغ گراتینه (انگلستان)



۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۸ | **تخم مرغ سفت،** ورقه ورقه |
| ۲-۳ | **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته |
| ۱ بته | **تره فرنگی،** با کمی از برگ سبز، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **سس سفید داغ** (← ۵۷۸) |
| ۱ پیمانه | **پنیر سفید،** رندیده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

تره فرنگی را در ۵-۶ پیمانه آب ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس آب‌کش کنید و روی سیب زمینی بریزید. اندکی نمک بپاشید و با گوشت کوب بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر سبز رنگِ سبکی به دست بیاید.

دیوارهٔ ظرف نسوز گردی را با کره چرب کنید. ورقه‌های تخم مرغ را وسط ظرف پهن کنید و اندکی نمک و فلفل بپاشید. خمیر سیب زمینی و تره فرنگی را با قاشق به شکل دیواره‌ای دور ظرف بریزید. ظرف سس سفید را وسط این دیواره روی تخم مرغ خالی کنید. پنیر را روی سس و خمیر بپاشید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

ظرف گراتن را ۲۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید تا روی آن برشته شود. بردارید و داغ سرِ سفره ببرید.

## ماهی گراتینه (۱)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی*** |

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **اسفناج پخته**، ساطوری |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۵-۶ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

★ برای این غذا فیلهٔ ماهی شیر، هامور، سُبیتی، سرخو، و أُزون برون توصیه می‌شود.

---

**ماهی را به اندازهٔ کف دست ببرید، کمی نمک بزنید و ۳۰ دقیقه بخوابانید، سپس چند دقیقه در آب سرد بگذارید، بشویید و خشک کنید.**

**نیمی از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و اسفناج را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس بردارید و با سس سفید مخلوط کنید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**توی یک ظرف نسوز که بتوان سر سفره گذاشت کمی کره بمالید و مایهٔ اسفناج را در آن پهن کنید. ماهی را روی اسفناج بچینید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و باقی ماندهٔ کره را آب کنید و روی آن بدهید. ظرف را ۱۰-۱۲ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید، زردهٔ تخم مرغ را با پنیر رندیده بزنید، روی ماهی بریزید و به فر برگردانید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر، همین قدر که روی پنیر برشته شد، بردارید.**

## ماهی گراتینه (۲)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **فیلهٔ ماهی**، خردکرده |
| ۲۰۰ گرم | **پیاز سفید نقلی**، پوست گرفته |
| ۲۰۰ گرم | **سیب زمینی استانبولی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۵-۶ | **گوجه فرنگی تخم مرغی**، ورقه ورقه |
| ۲۰۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۲۰۰ گرم | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| یک سوم پیمانه | **گرد نان** |
| یک و نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲ گردو | **کره** |

| | |
|---|---|
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱ دانه | **میخک** |
| | **نمک و فلفل** |

یک گردو ازکره را در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. ۱ پیمانه از شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا به‌جوش بیاید، سپس نخودسبز، پیاز، سیب زمینی، برگ بو و میخک را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و روکنید. درِ تابه را ببندید و روی آتش ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. بردارید و کنار بگذارید. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

یک ظرف بلوری نسوز را با باقی‌ماندهٔ کره چرب کنید. فیلهٔ ماهی را با مایهٔ تابه در ظرف بریزید. گوجه فرنگی را روی آن بچینید. گرد نان را با پنیر و باقی‌ماندهٔ شیر خمیر کنید و روی گوجه فرنگی پهن کنید. ظرف را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید، همین‌که رویهٔ آن طلایی شد بردارید.

## ماهی‌گراتینه (۳)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی،** خردکرده |
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته، حلقه حلقه |
| ۴ | **پیاز درشت،** حلقه حلقه |
| ۱ پیمانه | **جعفری،** ساطوری |
| ۲ پیمانه | **تره،** ساطوری |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۴-۵ گردو | **کره** |
| ۴ پر | **برگ بو** |
| | **گرد نان** |
| | **نمک و فلفل** |

یک ظرف نسوز را با کمی کره چرب کنید. یک لا پیاز و سیب زمینی در ظرف فرش کنید، تکه‌های ماهی را با برگ بو روی آن بگذارید و نمک و فلفل بپاشید. ترهٔ ساطوری را روی ماهی پهن کنید. کره را آب کنید و نیمی از آن را روی ماهی و تره بدهید. باقی پیاز و سیب زمینی را روی تره بچینید و جعفری را روی آن‌ها بپاشید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

خامه و باقی کره را روی سیب زمینی و پیاز بدهید و سپس ۵-۶ قاشق گرد نان روی آن بپاشید.

**ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا روی آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.**

## ماهی گراتینه (۴)•(روسیه)

**۴-۵ نفر**



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ازون برون**، ورقه ورقهٔ نازک |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۷-۸ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۲ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲ پیمانه | **شیر**، داغ |
| ۱ پیمانه | **خامه و ماست** |
| ۳ قاشق | **گرد نان** |
| ۳ قاشق | **آرد** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**یک گردو از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. شیر را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا سس سفید غلیظی به دست آید. شوید را اضافه کنید و هم بزنید. بردارید، با خامه و ماست مخلوط کنید و کنار بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**یک ظرف چینی یا بلور نسوز پهن را با باقی ماندهٔ کره چرب کنید. ورقه‌های ماهی و سیب زمینی را اندکی نمک و فلفل بپاشید و یک در میان در ظرف فرش کنید. سس سفید را روی ماهی و سیب زمینی بدهید. پنیر را روی این‌ها بریزید و گرد نان را روی پنیر بپاشید. ظرف را ۱ ساعت کمتر در فر بگذارید؛ همین قدر که روی آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره بگذارید.**

**◄◄ مرغ گراتینه: به جای ماهی مرغ پختهٔ استخوان گرفته به کار برید.**

## سیب زمینی گراتینه

**۴-۶ نفر**



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ پیمانه | **شیر**، جوشانده |
| ۱ قاشق | **آرد** |

۲۵۰ گرم **خامه**
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

**کمی سیر توی ظرف گراتن بمالید و آن‌را با کره چرب کنید. باقی سیر را روی سیب زمینی بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و روکنید. سیب زمینی را در چند لایه در ظرف بچینید. آرد را با خامه مخلوط کنید. شیر را اضافه کنید و هم بزنید، سپس روی سیب زمینی بریزید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ظرف گراتن را ۵۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس درجهٔ فر را بالاتر ببرید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر بپزید تا روی گراتن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره بگذارید.**

## گراتن سیب زمینی با قارچ



**۴-۵ نفر**

نیم کیلو **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقهٔ نازک
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۲۵۰ گرم **قارچ**، ورقه ورقه
۱ پیمانه **پنیر سفت**، رندیده
۲ پیمانه **شیر**
۲ پیمانه **خامه**
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. کره را توی یک ظرف نسوز بمالید. سیب زمینی را خشک کنید و نیمی از آن‌را در ظرف بچینید. سیر را روی سیب زمینی پخش کنید. قارچ را روی سیب زمینی و باقی سیب زمینی را روی قارچ بچینید. روی هر لایه اندکی نمک و فلفل بپاشید. شیر و خامه را مخلوط کنید و روی سیب زمینی بدهید و پنیر را روی شیر بپاشید. ظرف را ۹۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی گراتن کمی برشته شود.**

**◄◄ گراتن سیب زمینی ترشی: به جای قارچ ورقهٔ سیب زمینی ترشی به کار برید.**

## گراتن سیب زمینی و گل کلم



**۵-۶ نفر**

نیم کیلو **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، ورقه ورقه
نیم کیلو **گل کلم**، گل گل، پخته

۳ **تخم مرغ سفت**، ورقه ورقه
۲ **تخم مرغ**
۴-۵ قاشق **گرد نان**
۲ قاشق **ماست چکیده**
۱ پیمانه **پنیر سفت**، رندیده
۲-۳ گردو **کره**، نرم
**نمک و فلفل**

---

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. توی یک ظرف نسوز را با کره چرب کنید. سیب زمینی و تخم مرغ سفت و گل کلم را به ترتیب در دیگ بچینید و روی هر لایه اندکی پنیر و نمک و فلفل بپاشید. لایهٔ بالا را با پنیر بپوشانید. تخم مرغ خام را با ماست بزنید و روی پنیر بدهید. روی این مایه گرد نان بپاشید. ظرف را ۵-۶ دقیقه در فر بگذارید تا رویهٔ آن برشته شود.**

## گراتن سیب زمینی و ماهی

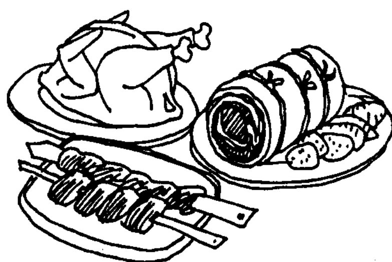
۴-۵ نفر



نیم کیلو **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، ورقه ورقه
نیم کیلو **فیلهٔ ماهی**، خرد کرده
۱-۲ قاشق **شوید**، ساطوری
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ پیمانه **خامه و ماست**
۲ قاشق **گرد نان**
۳-۴ گردو **کره**، نرم
**نمک و فلفل**

---

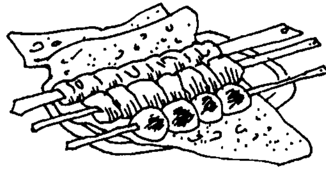
**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. کره را با رب گوجه فرنگی مخلوط کنید و کمی از آن را توی یک ظرف نسوز بمالید. ماهی و سیب زمینی را در ظرف بچینید و اندکی نمک و فلفل بپاشید. شوید را روی آن‌ها پخش کنید. روی شوید را با ورقهٔ سیب زمینی بپوشانید. ماست و خامه را بزنید و روی سیب زمینی بدهید (اگر لازم باشد، ماست را با اندکی شیر شل کنید). روی ماست و خامه گرد نان بپاشید. ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویهٔ آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.**



بخش هفدهم

# کباب، بریان، تنوری





## فصل هشتاد و یکم: **آداب کباب**

کباب گوشتی است که مستقیماً با آتش تماس پیدا می‌کند و در مدت کوتاهی که معمولاً از ۵-۶ دقیقه بیشتر نیست برای خوردن آماده می‌شود. این گوشت ممکن است ازگوسفند، مرغ، ماهی و حتی میگو و سایر میوه‌های دریایی باشد. آتش کباب معمولاً زغال است، ولی امروز روی شعلهٔ گاز هم کباب درست می‌کنند و کباب‌پزهای خاصی برای این کار درست شده است.

### کباب برگ



گوشت کباب را می‌توان از راستهٔ گوسفند یا گوساله انتخاب‌کرد، ولی رسم چلوکباب در اصل بر این بوده است که‌کباب آن را از راستهٔ شیشَک (گوسفند نر جوان) درست‌کنند. در هر حال، چنان که در چند جای دیگر این کتاب مستطاب اشاره شده است، گوشت کباب باید بیات یا اخته شده باشد، یعنی پس از کشتار دست کم ۳ روز و دست بالا ۱۵ روز در سردخانه یا یخچال مانده باشد، وگرنه نه تنها نرم نخواهد بود، بلکه مزهٔ خوبی هم نخواهد داشت. گوشت بیات شده نیازی به گردِ نرم کننده یا خواباندن در مایهٔ ماست و پیاز یا پیاز خالی ندارد. هر مایه‌ای در رنگ و مزهٔ گوشت اثر می‌کند و آنچه در نهایت به دست می‌آید کباب ساده نیست. (منظور این نیست که هیچ گوشتی را در هیچ مایه‌ای نباید خواباند؛ منظور این است که از خواباندن گوشت در هر مایه‌ای کباب متناسب با آن مایه به دست می‌آید، نه کباب ساده.)

### پاک کردن و بریدن راسته



راسته را پیش از بریدن برای کباب باید پاک کرد، یعنی ۳-۴ سانتی‌متر از سرِ کلفت آن را که محل اتصال به استخوان است باید برید و لایهٔ رگ و ریشهٔ روی راسته را باید برداشت. (این کار را قاعدتاً قصاب انجام می‌دهد.) در راستهٔ چارپای پروار ممکن است رگه‌های نازکی از چربی سفید رنگ دیده شود؛ این رگه‌ها باعث نرمی و لطافت کباب خواهد بود. راستهٔ پاک کرده را از طول به چند قسمت ۱۰

سانتی‌متری تقسیم کنید. (اگر بخواهید عرض کباب شما بیشتر از ۵ سانتی‌متر باشد، طول این قسمت‌ها را بیشتر بگیرید.) هر قسمت را روی تخته بخوابانید و با بُرش طولی به شکل چند ورقه به کلفتیِ حدود یک سانتی‌متر ببرید. این ورقه‌ها را دَم دست بگذارید.

## کاردی کردن راسته



یک ورقه را روی تخته بیندازید، به طوری که سر و تَهِ آن به طرف شما و طرف مقابل باشد. یک کارد سنگین به دست بگیرید و ورقهٔ راسته را کاردی کنید، یعنی با پشت کارد روی گوشت بزنید تا خط‌های موازی با هم و عمود بر سر و تَهِ بُرش خورده پدیدار شود. (ضربه‌ها را آهسته بزنید و در این کار زیاده روی نکنید، وگرنه گوشت له می‌شود.)

اکنون با کارد عمود بر خط‌های موازی ورقهٔ گوشت را نصف کنید. باقی ورقه‌ها را به همین ترتیب کاردی و نصف کنید و دم دست بگذارید.

## کِنجه کردن راسته

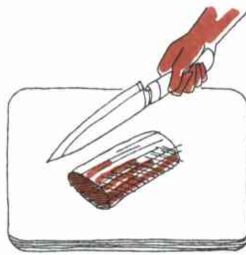


برای کباب کنجه (یا به تلفظ تهرانی، «چنجه») طبعاً باید راسته را به صورت کنجه کنجه برید. برای این کار راسته را از عرض به صورت چند رشته ببرید (پهنای رشته به اندازهٔ کنجه‌ای که می‌خواهید بستگی خواهد داشت). سپس هر رشته را به اندازهٔ پهنای کنجه با کارد ببرید، به طوری که هر کنجه کمابیش به شکل مکعب و به اندازهٔ گردو یا درشت‌ترک در آید. کنجه‌ها را به سیخ بکشید. (برای آتش دادن کباب کنجه نگاه کنید به آتش دادن کباب برگ، صفحهٔ ۱۱۷۷.)

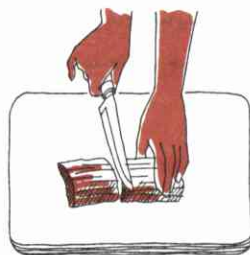
## به سیخ کشیدن کباب برگ



یک تکه از ورقه‌های کاردی شده را روی تخته بگذارید، سیخ کباب برگ را عمود بر خط‌های کارد از وسط گوشت بگذرانید و گوشت را تا پایین سیخ بکشید، سپس تکهٔ دیگری را به همین ترتیب به سیخ بکشید و تا پشت تکهٔ اول بیاورید. وقتی که طول کباب روی سیخ به اندازهٔ کافی (۲۰–۲۵ سانتی‌متر) رسید، سیخ کباب را روی تخته بخوابانید و لبه‌های ورقه‌های کاردی شده را با

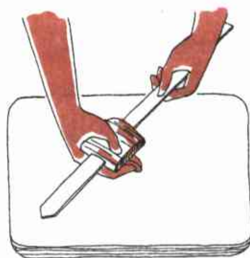


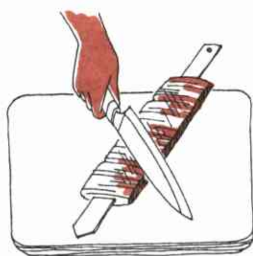
راسته یا فیله را کاردی کنید



از طول ببرید....

ضربه‌های آهستهٔ پشت تیغهٔ کارد به هم بچسبانید و به کباب شکل بدهید تا یک پارچه به نظر بیاید. (اگر سیخ باریک باشد، برای هر کباب می‌توان ۲ سیخ به کار برد.) هر دو روی کباب را با یک قلم مو کرهٔ آب کرده بمالید و آن را برای آتش دادن کنار بگذارید.


و از عرض به سیخ بکشید


کباب را با پشت کارد یک دست کنید

## آتش دادن کباب برگ



کباب برگ را روی آتش زغال یا درکباب پز گازی یا کباب پز برقی می‌توان آتش داد؛ آتش دادن روی زغال را عموماً بهتر می‌دانند.

آتش زغال را روشن کنید و باد بزنید تا شعلهٔ زغال مایل به آبی شود. سیخ‌های کباب را روی آتش زغال بچینید و باد زدن آتش را ادامه دهید. سیخ‌ها را به ترتیب برگردانید. توجه داشته باشید که گوشت کباب نازک و آتش مستقیم است. همین قدر که رنگ گوشت برگردد و آثار سوختگی در لبه‌های نازک کباب ظاهر شود زمان آتش بس رسیده است. برای کباب خون‌دار و نرم مدت زمانِ آتش روی هم رفته بیش از ۲–۳ دقیقه نیست.

پس از آتش دادن هرچه زودتر همهٔ سیخ‌ها را از روی آتش بردارید و در یک سینی بگذارید؛ به این ترتیب گذاشتن کباب لای نان و کشیدن سیخ‌ها را می‌توانید با فراغت انجام دهید، بدون آن که نگران خشک شدن یا سوختن کباب روی آتش باشید.

روی هر کباب یک فندق کره بگذارید و با چنگال روی کباب بکشید تا آب شود. با سماق و گوجه فرنگی کبابی سر سفرهٔ چلوکباب ببرید.

## کباب کوبیده



کباب کوبیده یکی از ابداعات عالی آشپزخانهٔ ایرانی است و منکری هم ندارد. اما کبابِ کوبیده دو جور است: یکی آن که با نان خورده می‌شود و درگذشته گاهی آن را *کباب بازاری* هم می‌گفتند؛ دیگری آن که در چلوکبابی‌ها تهیه می‌شود و به عنوان پشت بند کباب برگ با چلو سرِ سفره می‌آید. *کباب کوبیدهٔ لای نان* بافت نرمی دارد، به طوری که لای نان خودرا وا می‌دهد و می‌توان با یک تکه نان مقداری از آن را برداشت و لقمه کرد. *کباب کوبیدهٔ چلو* روی آتش خود را جمع می‌کند و هنگام خوردن باید آن را با قاشق یا چنگال برید و با چلو همراه کرد.

## گوشت کباب کوبیده



گوشت هر دو جور کباب کوبیده را از پیش ناف و قلوه‌گاه گوسفند و سایر برش‌های چرب و ارزان گوشت انتخاب می‌کنند، با این تفاوت که گوشت کباب کوبیدهٔ نان را چرب‌تر می‌گیرند و گاهی پیاز آن را هم اندکی بیشتر می‌زنند. گوشت کباب کوبیده را دو بار چرخ می‌کنند، و بر حسب میلِ آشپز و خورنده می‌تواند ترکیبی از گوسفند و گوساله باشد، ولی از آنجا که مزه و لطافت خاصِ کباب کوبیده از گوشت و چربی گوسفند است، این کباب معمولاً از گوشت گوسالهٔ خالص درست نمی‌شود. گاهی آشپزهای کم تجربه برای جلوگیری از ریزش گوشت از سیخ یکی دو تخم مرغ هم به مزاج کباب می‌زنند. («مزاج»، یعنی آمیخته، در اصطلاح کبابی‌های قدیم تهران به معنای ترکیب گوشت و پیاز و نمک و فلفل است و گاهی «مجاز» هم تلفظ می‌شد.) اما تخم مرغ کباب را سفت می‌کند و مزهٔ آن را هم تغییر می‌دهد، اگر دستور زیر را دقیقاً دنبال کنید نیازی به تخم مرغ نیست. همچنین اگر حدود یک چهارم گوشت چرخ کرده را پیش از مزاج کردن در «یک دو سه» یا «چرخ هرکاره» بگردانید همگیری گوشت بیشتر می‌شود. (اگر بیش از یک چهارم گوشت را در چرخ هرکاره خمیر کنید، کباب سفت درمی‌آید.)

## مایه یا مزاج کباب کوبیده



برای آماده کردن مایه یا «مزاج» کباب کوبیدهٔ همراه با چلو و لای نان نگاه کنید به صفحهٔ ۱۱۸۱.

## به سیخ کشیدن کباب کوبیده



این کار قدری تمرین و تجربه می‌خواهد، ولی کار مشکلی نیست. یک کاسه آب سرد دم دست و یک سینی زیر دست بگذارید، دست‌تان را در آب بزنید و یک مشت از مزاج بردارید (۱۰۰–۱۲۰ گرم) و در چنگ خود شکل دوک مانندی به آن بدهید. تیغهٔ سیخ پهن را از تیزی‌اش در درازای این دوک فروکنید و با انگشتان خود شکاف آن ورِ تیغه را به هم بیاورید. دست را باز در کاسهٔ آب بزنید و با فشار انگشتان روی سیخ بکشید، به طوری که اثر انگشتان روی مزاج بماند. سر و تَهِ مزاج را با فشار دو انگشت به پهنای سیخ بچسبانید. (با چند بار تمرین مهارت لازم را به دست می‌آورید؛ این تمرین ضایعاتی هم ندارد.)

## آتش دادن کباب کوبیده



روی آتش زغال بهتر می‌شود، ولی روی شعلهٔ گاز به کمک کباب پز (یا در کباب پز گازی یا

برقی) هم کاملاً عملی است. سیخ‌های کباب را ردیف روی آتش زغال بچینید و آتش زغال را باد بزنید، ضمناً سیخ‌ها را به ترتیب برگردانید. همین که رنگ کباب برگشت، ۲-۳ سیخ را بردارید و لحظه‌ای لای نان بگذارید و کمی فشار دهید تا نان چربی کباب را جذب کند، سپس کباب را باز روی آتش بگذارید و ۲-۳ دور دیگر برگردانید. کباب کوبیده روی‌هم رفته بیش از ۵-۶ دقیقه آتش نمی‌خواهد و نباید خشک شود.

در پایان پخت سیخ‌های کباب را لای نان بگذارید، با یک دست نان را نگه دارید و با دست دیگر سیخ‌ها را بکشید. روی کباب سماق بپاشید.

## گوجه فرنگی کبابی



گوجه فرنگی کبابی با همهٔ انواع کباب صرف می‌شود. برای تهیهٔ آن کافی است چند گوجه فرنگی کوچک را به سیخ بکشید و درکنار سیخ‌های کباب آتش بدهید؛ همین که روی گوجه لکه‌های سیاه پیدا شد بردارید.

برای هر نفر ۲ گوجه فرنگی شسته به سیخ باریک بکشید و همراه کباب آتش بدهید، سپس کنار کباب بگذارید و سیخ‌ها را بکشید. کباب داغ را با نان تازه و یک سبد کوچک ریحان و پیازِ سفید چارقاچ سر سفره بگذارید. دوغ هم فراموش نشود.

◂ گاهی چند فلفل سبز تند هم با گوجه فرنگی کباب می‌کنند.

## جوجه کباب



جوجه‌کباب، چنان که از نامش پیداست، با جوجهٔ رسیده یا مرغ بسیار جوان (نیمچه) درست می‌شود، نه مرغ یا خروس پا به سن و سرد وگرم چشیده. درعین حال، گوشت جوجهٔ نارس هم کم مایه و کم مزه است و معمولاً به‌دستور پزشک برای آدم بیمار پخته می‌شود. وزن یک مرغِ کبابی سالم و فربه از ۷۵۰ گرم تا یک کیلوگرم است. گوشت مرغ کبابی هم مانند هرگوشت کبابیِ دیگری باید ۲-۳ روز در یخچال بیات (یا اخته) شده باشد و ۲-۳ ساعت پیش از کباب شدن از یخچال بیرون بیاید.

## با استخوان و بی‌استخوان



تکه‌های جوجه را می‌توان با استخوان یا بی‌استخوان به سیخ کشید. بسیاری از خورندگان دانا جوجه‌کباب با استخوان را ترجیح می‌دهند، چون پاره‌ای از استخوان‌های آن قابل جویدن است؛ اما برای شام ایستاده، که خورندگان باید بشقاب را به یک دست و چنگال را به دست دیگر بگیرند، و

همچنین برای شام نشستهٔ رسمی که به جا گذاشتن تودهای از استخوان در بشقاب کار برازندهای به شمار نمی‌رود، جوجه کباب بی‌استخوان مناسب‌تر است. در هر حال برای گرفتن استخوان مرغ نگاه کنید به صفحهٔ ۲۵۴.

## به سیخ کشیدن جوجه



جوجه یا مرغ کبابی را معمولاً به ۱۰ تکه تقسیم می‌کنند، که عبارت‌اند از ۲ بال، ۴ تکه ران و بیخِ ران، و ۴ تکه سینه. گاهی گردن هم به این‌ها اضافه می‌شود. هر تکه را باید طوری به سیخ کشید که پهنای آن به طرف آتش باشد؛ و همچنین روی گوشتی و روی استخوانی تکه‌ها با هم جور باشد، تا هنگام آتش دادن دوهوا نشود. تکه‌های ورقه مانند جوجه‌کباب بی‌استخوان را باید لوله کرد و از پهنا به سیخ کشید. بار هر سیخ باید کمابیش به اندازهٔ خوراک یک خورنده باشد.

## آتش دادن جوجه‌کباب



توجه داشته باشید که کباب کردن ران و بیخ ران مرغ کمی بیشتر از سینه آتش می‌بَرَد؛ به این دلیل ران و سینه را باید جدا از هم به سیخ کشید و سیخ سینه را باید کمی پس از سیخ ران روی آتش گذاشت ــ سیخ‌ها را باید به فاصلهٔ یکی دو دقیقه مرتباً برگرداند، و در ضمن آتش دادن یکی دو بار کرهٔ آب کرده یا روغن روی کباب مالید؛ این کار در نرمی و لطافت کباب مؤثر است. آتشِ کباب باید کمی تیز باشد تا رویهٔ کباب را بریان کند و مغز کباب آب‌دار بماند؛ در عین حال، هیچ اثری از خونابه نباید در جوجه کباب دیده شود. بهترین وسیلهٔ آتش دادن کباب البته آتش زغال است، ولی با کباب‌پز درپوش‌دار روی شعلهٔ گاز هم کباب خوب می‌توان درست کرد.

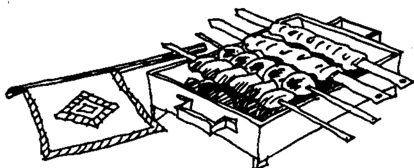
## از سیخ کشیدن جوجه کباب



پیش از شروع به آتش دادن کباب دیس آن را توی فر روشن یا نزدیک آتش بگذارید تا گرم شود؛ این کار به گرم نگه داشتن کباب سر سفره کمک می‌کند. سیخ کباب را پس از آماده شدن روی دیس بخوابانید، یک ورقه نان روی کباب بگذارید، با یک دست نان را نگه دارید و با دست دیگر سیخ را بکشید. دادن یک قاشق کرهٔ آب کرده روی کباب طراوت آن را نگه می‌دارد.

◂ دیس کباب را با گوجه فرنگی کبابی، فلفل سبز یا قرمز، ریحان و نعنا، یا سبزی‌های خوردنی آرایش کنید.

◂ استدعای نگارندهٔ کتاب مستطاب آشپزی این است که «چیپس» را برای بچه‌ها، یا برای تنقلِ بزرگ‌ها در ظرف دیگر بگذارید، نه کنار جوجه کباب.



# فصل هشتاد و دوم: **کباب سیخ**

**منظور از کباب سیخ هرنوع گوشتی است که با کمک سیخ روی آتش مستقیم ــ که ممکن است زغال یا شعلهٔ گاز باشد ــ پخته شود. کباب حسینی که سیخ چوبی دارد، از این جهت که در دیگ یا تابه پخته می‌شود، در ردیف کباب سیخ قرار نمی‌گیرد.**

## (۱) کباب کوبیدهٔ لای نان



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۲۵۰ گرم | **پیاز**، رندیده |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| | **سماق**، ساییده |
| | **گوجه فرنگی‌کوچک** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ کباب کوبیده دو نوع است: کباب نرمی که در کبابی‌ها درست می‌کنند و لای نان می‌گذارند، و گاهی «کباب بازاری» هم نامیده می‌شود. نوع دوم کباب نسبتاً سفتی است که در چلوکبابی‌ها می‌بینیم و به عنوان «پشت بند» کباب برگ به چلوکباب اضافه می‌شود. این کباب قدری سفت است و شکل خود را حفظ می‌کند. مایهٔ هر دو کباب یکی است، ولی طرز آماده کردن آن‌ها تفاوت دارد. گوشت کبابِ چلوی را سرخ‌تر (کم چربی‌تر) می‌گیرند.

**پیاز رندیده یا چرخ کرده را در ظرف دربسته یک شب در یخچال بخوابانید تا آب آن جدا شود. هنگام مزاج کردن کباب پیاز رندیده را توی مُشت بچلانید و پیاز آب‌گرفته را به کار برید. (اگر گوشت کم چربی باشد، پیاز را کمتر بچلانید.)**

**گوشت را با پیاز و کمی نمک و فلفل در تابه بریزید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و**

**به‌گوشت بزنید. تابه را با شعله پخش‌کن روی آتش بسیار کم بگذارید و گوشت را چنگ بزنید و ورز بدهید تا مزاج نیم‌پز شود و به رنگ صورتی مایل به سفید درآید. این کار دست کم ۱۵ دقیقه طول می‌کشد، شتاب نکنید. مزاج را پس از ورز دادن بردارید و بگذارید خنک شود. مزاج را ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس به سیخ بکشید و آتش بدهید.**

## (۲) کباب کوبیدهٔ چلو



**از روی دستور *کباب کوبیدهٔ لای نان* (← صفحهٔ ۱۱۸۱) درست کنید، جز این که مزاج این کباب را بدون گرم کردن روی آتش چنگ می‌زنید و ورز می‌دهید.**

## کباب دو رو (۱)



▼ دو رویی البته در شمار صفات نکوهیده است، ولی نه در مورد کباب. منظور از کباب دو رو کبابی است که یک روی آن برگ و روی دیگرش کوبیده است، و درست کردن آن بیشتر جنبهٔ هنرنمایی دارد، وگرنه آسان‌تر آن است که به جای آن یک سیخ کباب برگ و یک سیخ کباب کوبیده در بشقاب چلوکباب گذاشت.

این کباب را همراه با بسیاری چیزهای دیگر نگارنده از آشپزِ استاد آقای اصغر رضوان قمی معروف به «دایی» آموخته است و لازم می‌داند در اینجا حق تعلیم ایشان را به جا آورد.

---

**برای درست کردن این کباب یک سیخ کباب برگ (← صفحهٔ ۱۱۷۵-۱۱۷۷) و یک چنگ کوچک از مزاج *کباب کوبیدهٔ چلو* (← بالا) بردارید. سیخ کباب برگ را روی تخته بخوابانید، به مزاج کباب کوبیده در مشت خود شکل دوک مانندی بدهید و آن را روی کباب برگ بگذارید، سپس با کف دست روی مزاج فشار دهید و آن را روی سراسر کباب برگ پهن کنید و بچسبانید. سیخ کباب را در انتظار آتش دادن طوری بگذارید که روی کوبیدهٔ آن بالا باشد. روشن است که مزاج کباب کوبیده باید به اندازهٔ کافی ورز دیده و چسبندگی پیدا کرده باشد.**

**کباب دو رو را از روی دستور آتش دادنِ *کباب برگ* (← صفحهٔ ۱۱۷۷) آتش بدهید.**

## کباب دو رو (۲)



▼ این کباب از کباب دو روی بالا هم دو روتر است، چون که یک روی آن جوجه‌کباب است و روی دیگرش کباب کوبیده.

---

یک لخته سینهٔ مرغ و یک مشت کوچک مزاج کباب کوبیدهٔ چلو (← صفحهٔ ۱۱۸۲) بردارید. سینهٔ مرغ را روی تخته بیندازید و با پشت کارد درازای آن را آهسته بکوبید، به طوری که شیارهای نازکی روی آن ظاهر شود. با کارد عمود بر این شیارها لختهٔ سینه را نصف کنید و هر دو تکه را به سیخ بکشید، به طوری که سیخ عمود بر شیارها باشد. لبهٔ دو تکه را به هم برسانید و با ضربه‌های آهستهٔ پشت کارد به هم بچسبانید.

اکنون مزاج کباب کوبیده را در مشت به شکل دوک مانندی درآورید و روی سیخ جوجه کباب بخوابانید. با کف دست روی مزاج فشار دهید و آن را روی سراسر جوجه‌کباب پهن کنید و بچسبانید. سیخ در انتظار آتش را طوری بگذارید که روی کوبیدهٔ آن بالا باشد.

این کباب دو رو را هم از روی دستور آتش دادنِ کباب برگ (← صفحهٔ ۱۱۷۷) آتش بدهید.

## کباب کُره‌ای



۸-۱۰ نفر

**★ ۱) کباب**

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت کبابی**، کنجه کنجه |
| نیم کیلو | **سینه** و **ران مرغ**، کنجه کنجه |
| ۳-۴ | **پیاز کوچک**، دو نیم کرده |
| ۱ | **بادنجان**، با پوست، حلقه حلقه |
| ۱ | **کدو سبز**، با پوست، حلقه حلقه |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، دو نیم کرده |

**★ ۲) مایهٔ خواباندن گوشت**

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۴-۵ قاشق | **ارده** |
| ۱-۲ قاشق | **روغن** |

اجزای مایه را در بادیه بریزید و مخلوط کنید. گوشت و مرغ را روی مایه بریزید و زیر و رو کنید. ۳-۴ ساعت روی میز آشپزخانه یا یک شب در یخچال بخوابانید.

**گوشت و تره‌بار و مرغ را یک در میان به‌سیخ بکشید و از روی دستور *کباب برگ* آتش بدهید (← صفحهٔ ۱۱۷۷). با کته یا نان و سالاد سر سفره بگذارید.**

## کباب کنجهٔ هندی



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **راستهٔ گوسفند**، کنجه کنجه |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۱ برش | **لیمو** |
| ۴-۳ دانه | **میخک** |
| ۲ پر | **برگ بو** |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| | **کره**، آب کرده |
| | **نمک و فلفل** |

**به جز کره و نمک و فلفل همهٔ مواد را با یک پیمانه آب در بادیه بریزید و گوشت را ۴-۳ روز در این مایه در یخچال بخوابانید. سپس گوشت را به سیخ بکشید، نمک و فلفل بپاشید و اندکی کرهٔ آب کرده بمالید، و روی آتش زغال کباب کنید.**

## کباب تِری‌یاکی (ژاپن)



**گوشت کبابی را با سیر کوبیده بمالید و فلفل سیاه بپاشید، سپس کنجه کنید، به سیخ چوبی بکشید و مانند *کباب برگ* (← صفحهٔ ۱۱۷۷) آتش بدهید. همین که رنگ گوشت برگشت، با قلم مو سس تِری‌یاکی (← صفحهٔ ۵۹۳) بمالید و باز آتش بدهید تا خشک شود. کباب را با سیخ در بشقاب بگذارید و ۲-۱ قاشق سس تری‌یاکی روی آن بدهید. بشقاب را با کاهوی رشته رشته کرده، چند حلقه پیاز و ورقهٔ گوجه فرنگی آرایش کنید.**

**◂ جوجه کباب تِری‌یاکی (ژاپن): از روی دستور *کباب تِری‌یاکی* (← بالا) درست کنید، جز این‌که به‌جای گوشت کبابی ران و سینهٔ مرغ به کار می‌برید.**

**◂ میگو کباب تِری‌یاکی (ژاپن): از روی دستور *کباب تِری‌یاکی* (← بالا) درست کنید، جز این‌که به‌جای گوشت میگوی درشت با پوست به سیخ می‌کشید.**

◄ **کباب ماهی تِری‌یاکی (ژاپن): از روی دستور کباب تِری یاکی (← صفحهٔ ۱۱۸۴) درست کنید، جز این که به جای گوشت فیلهٔ ماهی اُزون برون، شیر، یا هامور به سیخ می‌کشید.**

## کباب بره (۱)



۵-۶ نفر

۱ کیلو **شانه** یا **ران بره**، گردویی
۱-۲ گردو **کره**، آب کرده

▼ اگر گوشت از کشتار تازه باشد لازم است آن را در یک کیسهٔ نایلکس سوراخ کرده بپیچید و دست کم ۳ روز در یخچال بخوابانید.

**گوشت را پیش از آتش دادن دست کم ۱ ساعت بیرون یخچال بگذارید. کره را روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید. نیم ساعت دیگر بخوابانید.**
**گوشت را به سیخ بکشید و روی آتش زغال یا در کباب‌پز آتش بدهید. سیخ را مرتب بگردانید و دقت کنید کباب زیاد آتش نبیند، وگرنه خشک می‌شود؛ مدت آتش دادن ۴-۵ دقیقه بیشتر نیست.**
◄ **کباب را لای نان بگذارید و سیخ را بکشید. و سر سفره ببرید.**

## کباب بره (۲)•(انگلیسی ـ هندی)



۶-۸ نفر

۱ کیلو **سردست بره**، کنجه کنجه
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۲ پیمانه **ماست**
۱-۲ قاشق **آب لیموی تازه**
۴-۵ شاخه **نعنای تازه**
۱ قاشق چ **تخم گشنیز**، ساییده
نیم قاشق چ **زیره**، ساییده
۱ قاشق **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
**نمک و فلفل**

▼ این کباب بره را انگلیسی‌ها در هندوستان یاد گرفته‌اند و آن را با چلو ساده و کره همراه با نمک و فلفل و چند بُرش لیمو سر سفره می‌گذارند.

**ماست را در بادیه بریزید، زنجبیل، فلفل قرمز، زیره، تخم گشنیز، سیر و آب لیمو را اضافه کنید. کمی نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. گوشت را در مایهٔ ماست بریزید، زیر و رو کنید و بگذارید ۱ ساعت بماند.**

**کِنجه‌های گوشت را به سیخ بکشید و روی آتش زغال یا در کباب‌پز ۸-۱۰ دقیقه آتش تند بدهید، به طوری که رویهٔ کباب قهوه‌ای شود و توی آن خون‌دار باشد.**

**کباب را لای نان از سیخ بکشید. نان را بردارید و ظرف را با شاخه‌های نعنا آرایش کنید.**

## کباب بره (۳)•(ترکی و لبنانی)



**این کباب که در ترکیه شیش کِباب نامیده می‌شود («شیش» همان سیخ است) مانند کباب برهٔ فرانسوی (← زیر) است، جز این که به مایهٔ روغن زیتون آن ۱-۲ قاشق سرکه و پیاز رندیده اضافه می‌شود. با چلو ساده سر سفره می‌آید. از روی دستور کباب برگ (← صفحهٔ ۱۱۷۷) آتش بدهید.**

## کباب بره(۴)•(یونانی)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت بره**، کنجه کنجه |
| ۴-۵ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ | **لیمو** |
| ۱ قاشق م | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

* نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

**لیمو را آب بگیرید. سیر و آب لیمو را با سبزی خشک و روغن در بادیه بریزید. گوشت را اضافه کنید، زیر و رو کنید و ۳-۴ ساعت بیرون یخچال بخوابانید. سپس به سیخ بکشید و از روی دستور کباب برگ (← صفحهٔ ۱۱۷۷) آتش بدهید. لای نان بگذارید و نمک و فلفل بزنید.**

## کباب بره(۵)•(فرانسوی)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **شانه** یا **ران بره**، گردویی |
| ۲ | **پیاز**، چارقاچ |

۱ کیلو **سیب زمینی،** شسته
۳-۲ **گوجه فرنگی سفت،** چار قاچ
۲ **فلفل دلمه‌ای سبز،** خردکرده
۱ قاشق **سبزی خشک***، کف‌مال
۵-۴ گردو **کرهٔ فرانسوی** (← ۵۶۴-۵۶۱)
۴-۳ قاشق **روغن زیتون**
**نمک و فلفل**

* مرزنجوش یا نعنا، مرزه، برگ بو و اندکی آویشن.

---

**سبزی خشک را با اندکی نمک و فلفل در روغن زیتون بریزید و هم بزنید. این مخلوط را روی گوشت بریزید، زیر و رو کنید و ۲ ساعت بیرون یخچال بخوابانید یا اگر در یخچال می‌گذارید، چند بار از یخچال بیرون بیاورید و زیر و رو کنید.**

**سیب زمینی را در فر یا فر موج پز (مایکروویو) تنوری کنید، سپس در دیس بگذارید، وسط هر دانه سیب زمینی را یک شکاف بدهید و ۱-۲ فندق از کرهٔ فرانسوی لای آن بگذارید.**

**گوشت و پیاز و فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی را یک در میان (گوشت ـ پیاز ـ گوشت ـ فلفل ـ گوشت ـ گوجه فرنگی ـ گوشت) به سیخ بکشید و سیخ کباب را روی آتش زغال یا در کباب پز آتش بدهید (کباب خشک نشود!).**

◄ **این کباب را با تره‌بار آب‌پز و تفت داده در کره سرسفره بگذارید.**

## کباب بره به شیوهٔ پرُوانس (فرانسه)



۶-۵ نفر

۱ کیلو **شانهٔ بره،** گردویی
۵-۴ **پیاز،** چار قاچ
۵-۴ **گوجه فرنگی کوچک سفت،** چار قاچ
۲-۱ **فلفل دلمه‌ای،** تخم گرفته، خردکرده
۵-۴ قاشق **روغن زیتون**
۴-۳ قاشق **سبزی خشک***، کف‌مال
**نمک و فلفل**

* مرزنجوش یا نعنا و جعفری، ترخون، مرزه، و اندکی آویشن.

---

**سبزی خشک را با روغن زیتون در بادیه مخلوط کنید. فلفل بپاشید. گوشت را اضافه کنید، زیر و رو کنید و ۲ ساعت بخوابانید.**

گوشت را با تره باریک در میان به سیخ بکشید (گوشت ـ پیاز ـ گوشت ـ فلفل دلمه‌ای ـ گوشت ـ گوجه فرنگی ـ گوشت)، آتش بدهید و نمک بپاشید (دقت کنید گوشت خشک نشود).

◄ با سیب زمینی تنوری سر سفره بگذارید. لای هر سیب زمینی ۱-۲ فندق کره بگذارید.

## شیش لیک



«شیش» در ترکی قفقازی همان «سیخ» فارسی است و «لیک» هم علامت نسبت است؛ بنابرین «شیش لیک» یعنی «سیخی» و منظور البته کباب سیخی است، در مقابل کباب تابه‌ای و دیگی و غیره.

شیش لیک قفقازی، که در تبریز و تهران و جاهای دیگر هم درست می‌کنند، به این صورت است که راستهٔ گوسفند یا گوساله یا ران بره (بیات شده) را گردویی یا پهن خرد می‌کنند و با مقداری دنبه یا چربی دور قلوهٔ گوساله و پیاز و فلفل دلمه‌ای خردکرده (وگاهی قارچ یا دنبلان زمینی) یک در میان به سیخ می‌کشند، سپس روی زغال آتش می‌دهند. گوجه فرنگی کوچک و فلفل سبز هم ممکن است اضافه شود، یا با سیخ جداگانه کباب شود.

گاهی گوشت شیش لیک را چند ساعت یا یک شب یا بیشترک در نوعی مایه بیرون از یخچال می‌خوابانند. این مایه ممکن است مرکب باشد از:

◄ ماست و پیاز رندیده.

◄ آب لیمو و پیاز رندیده.

◄ آب انار و پیاز رندیده.

◄ سرکهٔ رقیق شده که با اندکی فلفل سیاه و میخک و دارچین ساییده جوشیده و سپس خنک شده باشد.

به همهٔ این مایه‌ها می‌توان اندکی سیر کوبیده اضافه کرد. نمک را باید پس از آتش دادنِ شیش‌لیک روی آن پاشید، وگرنه گوشت سفت می‌شود و خونابهٔ آن راه می‌افتد. برای هر نفر خورندهٔ شیش لیک باید حدود ۲۰۰ گرم گوشت در نظر گرفت.

## کباب دنبلان زمینی



دنبلان زمینی قارچ کم‌یاب وگران قیمتی است که شاید بهترین شکل آن برای خوردن سالاد سادهٔ خام باشد، گاهی آن را به سیخ می‌کشند وکباب می‌کنند. به همین سادگی.

## جوجه کباب ساده

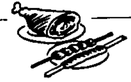


گوشت مرغ بیات شده را خردکنید، بشویید، و خشک کنید، سپس از روی دستور صفحهٔ ۱۱۸۰

**به سیخ بکشید و آتش بدهید. هنگام آتش دادن کمی کرهٔ آب کرده یا روغن روان روی آن بمالید.**

**◂◂ بال کباب: بال مرغ است که به سیخ کشیده و کباب می‌شود.**

## جوجه‌کباب خوابانده



۴-۵ نفر

۱ کیلو **سینه و ران مرغ**، خردکرده

**★ ۱) مایهٔ آب لیمو**

نیم پیمانه **روغن**
۵-۶ قاشق **آب لیمو** یا **سرکه**
۱-۲ قاشق چ **فلفل سیاه**، ساییده

**★ ۲) مایهٔ ماست**

۱ پیمانه **ماست ترش**
۱-۲ قاشق **پیاز**، رندیده
۱-۲ قاشق چ **فلفل سیاه**، ساییده

**★ ۳) مایهٔ سس سویا**

نیم پیمانه **روغن**
۳-۴ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۱ قاشق **زنجبیل**، ساییده

**در هر یک از این مایه‌ها مرغ را از ۱ تا ۲۴ ساعت بخوابانید، سپس به سیخ بکشید و از روی دستور صفحهٔ ۱۱۸۰ آتش بدهید.**

**◂ در همهٔ این مایه‌ها می‌توان به جای روغن، کرهٔ نرم یا آب کرده (خنک) به کار برد. به همهٔ این‌ها می‌توان ۲-۳ پر سیر کوبیده و نوعی سبزی معطر (تازهٔ ساطوری یا خشک کف مال) اضافه کرد، مانند نعنا، جعفری، ترخون، مرزه، کرفس کوهی، کرفس رسمی، *آویشن شیرازی* (اندکی)، مرزنجوش، و *رُزماری*. ترکیب مایه‌های ویژه برای خواباندن گوشت کباب در جای خود آمده است.**

## جوجه‌کباب استانبولی



۵-۶ نفر

۱ کیلو **سینه و ران مرغ**، پوست و استخوان گرفته

| | |
|---|---|
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱۰-۱۲ | **پیاز کوچک**، پوست گرفته |
| ۸-۱۰ | **گوجه فرنگی کوچک** |
| ۱-۲ | **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۱ قاشق م | **نعنای خشک**، کف مال |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل سیاه**، زبر |
| ۳-۴ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک** |

**روغن زیتون، آب لیمو، نعنا، فلفل سیاه و سیر را در ظرف درداری بریزید و مخلوط کنید، سپس مرغ را در این مایه بغلتانید، درِ ظرف را ببندید، و ۱۲ ساعت یا بیشتر در یخچال بخوابانید. چند بار زیر و رو کنید.**
**تکه‌های مرغ را لوله کنید و با گوجه فرنگی و پیاز و فلفل دلمه‌ای یک در میان (مرغ - گوجه فرنگی - مرغ - پیاز - مرغ - فلفل - مرغ) به سیخ بکشید.**
**سیخ‌ها را روی آتش زغال یا درکباب پز روی شعلهٔ گاز آتش بدهید و نمک بپاشید. دقت کنید کباب خشک نشود.**

## جوجه کباب کره مال (سوریه و لبنان)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سینه** و **ران مرغ**، استخوان گرفته، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ قاشق م | **گرد پاپریکا** (← ۲۲۵) |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **زیره**، ساییده |
| نیم پیمانه | **کره**، آب کرده |
| | **نمک** و **فلفل** |

**لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را با ماست، زیره، پیاز، سیر، فلفل قرمز وگرد پاپریکا در**

**ظرف درداری مخلوط کنید. مرغ را لقمه‌ای خرد کنید، در این مایه بغلتانید، درِظرف را ببندید و ۱۲ ساعت یا بیشتر در یخچال بخوابانید.**

**لقمه‌های مرغ را به سیخ بکشید و روی آتش زغال یا در کباب‌پز روی شعلهٔ گاز آتش بدهید. کرهٔ آب‌کرده یا روغن روان را چند بار با قلم مو روی کباب بمالید و نمک و فلفل بپاشید. دقت کنید کباب خشک نشود.**

◄ **به جای گرد پاپریکا می‌توان خمیر فلفل دلمه‌ای قرمز (← صفحهٔ ۱۰۰۷) یا ۱-۲ قاشق ربِ گوجه فرنگی به کار برد.**

## مرغ باربیکیو



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ**، پاک‌کرده |
| ۲ قاشق | **پیازچه**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **سیر**، کوبیده |
| ۲ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| نیم پیمانه | **شهد مربا** |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل سیاه**، ساییده |

▼ **باربیکیو** (barbecue) شکل دیگرگون شدهٔ کلمهٔ اسپانیایی ***باربکوئا*** (barbecuoa) است، به معنای نوعی داربست، یا هیزمی که مهاجران و مرزنشینان مکزیک و کالیفرنیا گوشت و مرغ و ماهی را روی آن دود می‌داده‌اند و کباب می‌کرده‌اند. امروز باربیکیو را در حیاط خانه‌ها روی آتشِ زغال یا شعلهٔ گاز درست می‌کنند، منتها برای یادآوری مزهٔ باربیکیوی صحرایی غالباً چند قطره **عطرِ دود هیزم** هم به سس کباب اضافه می‌کنند. این عطر، که در فرنگستان به نام **دود *مایع*** (liquid smoke) فروخته می‌شود، فعلاً در بازار ما به دست نمی‌آید، ولی سایر اجزای **سس *باربیکیو*** یا مایهٔ خواباندنِ گوشت باربیکیو فراوان است و آن را به آسانی می‌توان در خانه درستِ کرد. (برای **سس *باربیکیو*** نگاه کنید به صفحهٔ ۵۶۷-۵۷۰.)

**به‌جز مرغ، همهٔ مواد را در بادیه مخلوط کنید. مرغ را پاک کنید، چهار یا هشت پارچه کنید، بشویید و خشک کنید، سپس در این مایه بگذارید، زیر و رو کنید و ۴-۵ ساعت در یخچال بخوابانید. یکی دو بار زیر و رو کنید.**

**مرغ را به سیخ بکشید و روی شبکهٔ آهنی یا روی آتش هیزم، زغال، توی کباب‌پز، یا زیرِ**

**گریل فرگاز ۱۰-۱۲ دقیقه آتش بدهید. (در آتش دادن مرغ باید دقت کنیم که گوشت مرغ بپزد و کاملاً سفید شود ولی خشک و بی‌آب درنیاید.)**

## **یاکی‌توری** (ژاپن)

۴ نفر



**★ ۱) سس**

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| نیم کیلو | **استخوان مرغ** |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۲ قاشق | **سرکهٔ سفید** |
| ۴ قاشق | **شکر** |
| ۲ قاشق | **ارده** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **فلفل سیاه**، ساییده |

**★ ۲) کباب**

| | |
|---|---|
| ۳۰۰ گرم | **ران مرغ**، استخوان گرفته، خردکرده |
| ۳۰۰ گرم | **بال مرغ**، استخوان گرفته، خردکرده |
| ۲۰۰ گرم | **جگر مرغ** |
| ۸ بته | **پیازچه** |
| ۱۶ | **فلفل سبز** |

▼ **یاکی‌توری** (yakitori) نام سس این کباب است، ولی خود این کباب هم در ژاپن به همین نام معروف شده و یکی از رایج‌ترین انواع جوجه کباب ژاپنی است. سس یاکی‌توری جوجه‌کباب را به رنگ عسلی تیره‌ای در می‌آورد که برای ژاپنی‌ها بسیار دل‌پذیر است.



**★ ۱) سس: استخوان مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه در فر ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد بگذارید تا رنگِ برشته‌ای پیدا کند، سپس با آب فراوان در دیگ بریزید و ۱ ساعت بپزید. سپس استخوان را درآورید و آب را بجوشانید تا به ۲-۳ پیمانه برسد. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا ببندد. این سس را می‌توان تا چند روز در یخچال نگه داشت.**

**اجزای سس را با ۳ قاشق ژلهٔ استخوان مرغ در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید تا سس غلیظی به دست آید.**

★ ۲) کباب: جگر را ۲۰-۳۰ دقیقه در آب بگذارید، سپس با مرغ به سیخ چوبی بکشید. پیازچه را به اندازهٔ فلفل خرد کنید و با فلفل یک در میان به سیخ بکشید.

سیخ‌ها را از روی دستور جوجه‌کباب (← صفحهٔ ۱۱۸۰) آتش بدهید. روی مرغ ۲-۳ بار و روی فلفل و پیازچه ۱ بار با قلم مو سس بمالید. یکی دو سیخ را بدون سس کباب کنید. کباب را با سیخ در بشقاب بگذارید. باقی‌ماندهٔ سس را داغ کنید و روی کباب بدهید.

◄ به جای ارده می‌توانید کنجد بوداده به کار برید.

## جوجه کباب دوآتشه



گوشت مرغ را با استخوان پاره پاره کنید و ۳-۴ ساعت در کمی آب لیمو و پیاز رندیده و نمک و فلفل بخوابانید. به اندازهٔ یک بند انگشت آب در دیگ بریزید و به‌جوش بیاورید. از روی آتش بردارید و جوجه‌کباب را با مایه‌اش در آب جوش بریزید و بگذارید خنک شود. بعد آن را بچلانید و به سیخ بکشید و کباب کنید.

◄ این‌کباب را در پشت‌کوه یزد درست می‌کنند. در آن صفحات البته جوجهٔ رسمی به‌کار می‌برند.

## کباب اُزون برون (استرژن)



اُزون برون کبابی باید کاملاً تازه باشد، وگرنه بوی زُهم تندی خواهد داشت. گاهی فیلهٔ ماهی را درمایه‌ای از آب لیمو و روغن و نمک و فلفل می‌خوابانند، ولی به نظر نگارنده اُزون برونِ تازه نیازی به خواباندن ندارد.

فیلهٔ ماهی را به سیخ بکشید یا روی شبکهٔ سیمی بگذارید، با قلم مو کمی کرهٔ آب کرده روی آن بمالید و درکباب‌پز یا روی آتش زغال کباب کنید.

◄ با چند نیمهٔ نارنج یا لیمو ونان تازه سر سفره بگذارید.

## کباب راشگو



۴-۵ نفر

۱ **ماهی راشگو،** پاک کرده

۱ **پیاز،** رندیده

۲ قاشق **آب لیموی تازه**

۱ پیمانه **خامه**

**نمک و فلفل**

**ماهی را هندی بُر (← صفحهٔ ۲۹۲) کنید، سپس اندکی نمک و فلفل بپاشید. خامه را با پیاز و آب‌لیمو مخلوط کنید، روی ماهی بریزید و زیر و روکنید. ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید. سپس به سیخ بکشید یا روی شبکهٔ سیمی بگذارید و در کباب‌پز یا روی آتش زغال کباب کنید.**

**◄ کباب راشگو را با یکی از انواع سس سفید (← صفحهٔ ۵۹۶-۵۹۷) و نان تازه یا سیب زمینی آب‌پز غلتانده در کره و جعفری ساطوری سر سفره بگذارید.**

## کباب ماهی به شیوهٔ کامبوج



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **فیلهٔ ماهی** |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ بته | **کاهو**، برگ برگ |
| ۱ پیمانه | **بادام زمینی**، بو داده، پوست گرفته، نیم‌کوب |
| ۱ قاشق | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱ | **خیار**، پوست گرفته، قلمی بریده |
| ۲-۳ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **نعنای تازه**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **جوانهٔ ماش** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۲ قاشق | **خامه** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| ۴ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| | **نمک** |

**ماهی را روی شبکهٔ سیمی بگذارید و ۱۰ دقیقه روی شعلهٔ گاز آتش بدهید، سپس بردارید، اندکی نمک بپاشید و بگذارید خنک شود.**

**سیر، زنجبیل، فلفل سبز، نارگیل، خامه، شکر، آب لیمو و سرکه را با هم مخلوط کنید و در پیاله بریزید. خیار و کاهو و جوانهٔ ماش را در دیس بچینید، ماهی را در بشقاب بگذارید و بادام زمینی و نعنا را روی آن بریزید. با نان لواش نرم یا تافتون تازه سر سفره بگذارید.**

**آداب خوردن این غذا به این صورت است: یک تکه نان برمی‌داریم، یک برگ کاهو و یک برش خیار و چند رشته جوانه و یک تکه ماهی روی آن می‌گذاریم، یک قاشق مرباخوری از مایهٔ توی پیاله روی این‌ها می‌ریزیم، نان را لقمه می‌کنیم و گاز می‌زنیم تا ببینیم چه می‌شود.**

## کارسکی



کارسکی نوعی کباب برهٔ قفقازی یا روسی است که در سال‌های گذشته در چند تا از رستوران‌های تهران، که سابقه یا مدیریت روسی داشتند، تهیه می‌شد و مشتری فراوان داشت. گوشت کارسکی راسته دندهٔ بره است، یعنی راسته‌ای که همراه با دنده دوشقه می‌شود و هر شقه را به صورت یک پارچه به سیخ می‌کشند و پس از چرب کردن با اندکی کرهٔ آب کرده روی آتش زغال کباب می‌کنند. برهٔ کارسکی برهٔ شیری است، به طوری که دنده‌های آن از ۲-۳ چوب کبریت پهن‌تر نیست و یک شقه از راستهٔ آن همراه با کمی چلو ساده یا کمی تره بار پخته خوراک یک نفر است.

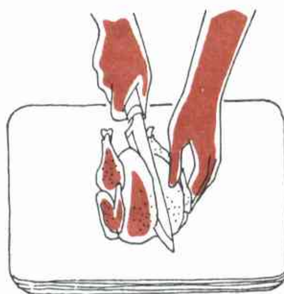
دستور کارسکی به همین سادگی است که گفته شد، جز این که آتش زغال باید تیز باشد تا رویهٔ راسته و نوک دنده‌ها اندکی زغالی شود ولی توی گوشت آب‌دار بماند.

## کباب بلدرچین

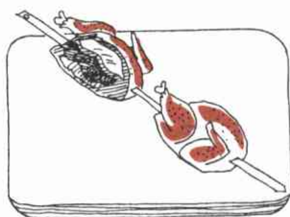


بلدرچین پاک کرده و شسته و خشک کرده را اندکی نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ ساعت بخوابانید. سپس از پهنا دو شقه کنید، از درازا به سیخ بکشید، و پس از چرب کردن با کمی کرهٔ آب کرده روی آتش زغال کباب کنید.

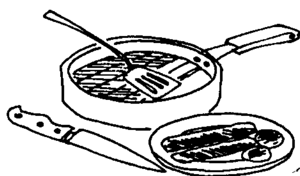
برای هر نفر خورنده یک بلدرچین در نظر بگیرید. البته کسانی هستند که ممکن است دو یا سه بلدرچین بخورند؛ هر نفر از این طایفه را باید دو یا سه نفر به حساب آورد.



بلدرچین را از پهنا دوشقه کنید...



... و از درازا به سیخ بکشید



## فصل هشتاد و سوم: **کباب دیگ، کباب تابه** (استیک و خانواده)

**گوشت خردکرده یا چرخ کرده را اگر بدون آب یا چاشنی در تابه یا دیگ حرارت دهیم، در روغن خود سرخ می‌شود. این گوشت سرخ کرده را کباب تابه یا کباب دیگ می‌نامند. غالباً درِ تابه یا دیگ را می‌بندند و مدتی گوشت را روی آتش ملایم می‌پزند؛ به این ترتیب گوشت در بخار خود حرارت می‌بیند و حالت گوشت پخته را پیدا می‌کند.**

### کباب حسینی



۶-۷ نفر

۱ کیلو **گوشت گوسفند**، گردویی
۱ کیلو **پیاز نقلی**، درسته
۲-۳ **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، حلقه حلقه
۵-۶ **گوجه فرنگی**، دو نیم کرده
**نمک و فلفل**

▼ **کباب حسینی** در واقع نوعی تاس‌کباب است، که گوشت آن را به سیخ (شاخه‌های نازکِ انجیر یا انار) می‌کشند و در دیگ می‌پزند. معلوم نیست آن حسینی که این کباب از او به یادگار مانده که بوده است، ولی می‌دانیم که کباب او نه تنها در ایران رایج بوده بلکه به خارج هم صادر شده است. استاد آشپزی به نام نورالله، آشپز شاه عباس اول، در رسالهٔ *مادة الحیوة* پس از نام بردن از چندگونه کباب می‌نویسد: «و این اقسام کباب را *استاد حسین خان کبابی* بسیار به نزاکت طبخ می‌نمود که در تاریخ نهصد و نود و دو [هجری قمری] به رحمت الهی واصل شد.» (*آشپزی دورهٔ صفوی*، تهران ۱۳۶۰، صفحهٔ ۲۰۱.) بعید نیست کباب حسینی یادگار همان استاد باشد. البته در زمان آن استاد از گوجه فرنگی خبری نبوده است.

گوشت این کباب، چون در واقع نوعی تاس‌کباب است، باید از بُرش‌های چربی‌دار گوسفند (سردست، سینه، قلوه‌گاه) انتخاب شود، وگرنه حالت خشک و کاه مانندی پیدا می‌کند. اگر برای این

کباب راسته یا مغز ران به‌کار می‌برید باید یکی دو پارچه دنبه هم خرد کنید و لای کِنجه‌های گوشت به سیخ بکشید تا بافت گوشت را نرم کند.

---

**به هر سیخ ۵-۶ کِنجه گوشت و پیاز یک در میان بکشید. (سیخ باید کوتاه باشد تا در دیگ جا بگیرد؛ پیش از شروع کار سیخ‌ها را ۲-۳ ساعت در آب بخیسانید.)**

**یک لایه گوجه فرنگی در دیگ بچینید. سیخ‌های کباب را روی این لایه بگذارید، نمک و فلفل بپاشید، فلفل دلمه‌ای و باقی گوجه فرنگی را روی گوشت بچینید. باز نمک و فلفل بپاشید.**

**درِ دیگ را ببندید و گوشت را روی آتش ملایم به مدت ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش از کنار دیوارهٔ دیگ اضافه کنید. در پایان پخت تمام آب باید کار رفته باشد.**

**◄ کباب را با سیخ در دیس بگذارید و تره‌بار پخته را دور آن بریزید. با نان یا چلو ساده یا کته سرسفره بگذارید.**

## کباب حسینی هندی



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت گوسفند**، گردویی |
| ۱۰-۱۵ | **پیاز نقلی**، پوست گرفته، دو نیم کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**گوشت و پیاز نقلی را یک در میان به سیخ چوبی بکشید و نمک و فلفل بپاشید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زردچوبه، فلفل، سیر و زنجبیل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سیخ‌های کباب را در دیگ کنار هم بگذارید و چند دور در کره بغلتانید تا سرخ شود. ماست را بزنید و روی کباب بریزید. درِ دیگ را ببندید و ۱-۲ ساعت بپزید تا گوشت نرم شود. سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آبِ جوش اضافه کنید. در پایانِ پخت کباب باید به روغن بنشینند.**

◄ کباب را با سیخ در دیس بچینید و با نان و چلو ساده یا کته سر سفره بگذارید.

## کباب قشقایی

۴-۵ نفر



۱ کیلو **گوشت گوسفند**، گردویی
۱ **پیاز**، چارقاچ
۲-۳ **نان لواش**
**روغن**
**نمک و فلفل**

**گوشت را با پیاز و ۵-۶ پیمانه آب در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید، اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت یا کمی بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود، ولی له نشود. در پایان پخت باید آبِ گوشت تمام شود، وگرنه درِ دیگ را بردارید و آتش را کمی تیز کنید؛ سپس بردارید و کنار بگذارید.**

**یک پیمانه روغن در تابهٔ بزرگی روی آتش ملایم داغ کنید. نان را به اندازه‌ای که در تابه جا بگیرد ببُرید و در روغن سرخ کنید (خشک نشود)، سپس با کفگیر بردارید و در سینی بگذارید.**

**گوشت پخته را در روغن داغ بگذارید و بچرخانید تا سرخ شود. با کفگیر بردارید و روی نانِ سرخ کرده بگذارید. داغ سر سفره ببرید.**

**◄ این کباب را با نان یا چلو ساده یا باقلا پلو و مانند آن می‌توان خورد.**

## لوله کباب



▼ **لوله کباب** یا **کباب انگشتی** یا **کباب لقمه‌ای** نوعی کباب کوبیدهٔ کوچک و ارزان بود که کمتر در خانه‌ها و بیشتر در کوچه‌ها و سر گذرها تهیه و خورده می‌شد، و امروز کمابیش فراموش شده است. در خیابان‌ها این کباب را مشکل بتوان زنده کرد، ولی در خانه‌ها این کار کاملاً عملی است.

گوشت لوله کباب را می‌توان از گوسفند یا گوساله یا مخلوطی از این دو انتخاب کرد؛ نگارنده مخلوط را توصیه می‌کند. (باید به یاد بیاوریم که تهیه‌کنندگان لوله کباب همه جور آشغال گوشت را در مایهٔ کباب خود به کار می‌بردند، بنابرین مایهٔ آن‌ها هم نوعی مخلوط گوسفند و گوساله بود؛ شما البته مخلوط خوب به کار خواهید برد.)

**به ۱ کیلو گوشت چرخ کرده ۱ پیاز درشت رندیده و کمی نمک و فلفل اضافه کنید و آن را ۴-۵ دقیقه بمالید. سپس دست خود را در یک کاسهٔ آب بزنید، به اندازهٔ یک تخم مرغ کمترک از**

مایهٔ کباب بردارید و آن را میان دو کف دست به صورت میله‌ای به کلفتی و درازی انگشت میانی درآورید. کباب‌ها را در سینی آمادهٔ آتش دادن بچینید.

چند سیخ پهن (سیخ کباب کوبیده) را روی آتش زغال (یا شعلهٔ گاز) کنار هم بچینید و آتش را باد بزنید تا سیخ‌ها داغ شود. لوله کباب را روی سیخ‌ها بگذارید، چند بار بغلتانید، و پس از ۲-۳ دقیقه بردارید. با کمی سبزی شسته و ساطوری (تره، پیازچه، شاهی) لای چندلا نان لواش بپیچید و به دست خورنده که بالای سر شما منتظر ایستاده است بدهید.

◄ لوله کباب را در تابه هم می‌توان سرخ کرد؛ برای این کار اول تابه را روی آتش داغ کنید، سپس اندکی روغن در آن بگردانید و کباب را در تابه بگذارید.

◄ به مایهٔ لوله کباب می‌توان یک پیمانه جعفری ساطوری، ۲-۳ قاشق رب گوجه فرنگی، و اندکی ادویه (زیره و تخم گشنیز یا دارچین و میخک، ساییده) اضافه کرد. به لوله کباب اعیانی چند زردهٔ تخم مرغ هم می‌زنند، ظاهراً برای افزایش مقدار کلسترول.

## کباب تابه‌ای قلوه و جوجه (اسپانیا)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۶ | **قلوهٔ گوسفند،** پاک کرده، دونیم کرده |
| ۲ لخته | **سینهٔ مرغ،** خردکرده |
| ۱ کف دست | **دنبه،** ورقه ورقه |
| ۱-۲ پر | **سیر،** کوبیده |
| نیم کیلو | **بولاغ اوتی*** یا **کاهوی رشته رشته** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۲-۳ قاشق | **سرکه** |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **گرد نان** |
| | **نمک و فلفل** |

* یا «سبزی چشمه» نوعی سبزی خودروست که گاهی در سبزی فروشی‌ها به دست می‌آید.

سرکه را با سیر و کمی نمک و فلفل و ۲ پیمانه آب مخلوط کنید. قلوه را ۲ ساعت در این مایه بخوابانید، سپس ۱ بار با آب گرم و ۲-۳ بار با آب سرد بشویید و خرد کنید. چند سیخ چوبی را در آب بخیسانید. تخم مرغ را در پیاله بشکنید و بزنید. بولاغ اوتی یا کاهو را در یک دیس پهن کنید.

سینهٔ مرغ و قلوه و دنبه را یک در میان به سیخ بکشید، نمک و فلفل بپاشید، در تخم مرغ بزنید،

**وگرد نان بپاشید. سپس روغن زیتون را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیزکنید و سیخ کباب را ۸-۱۰ دقیقه در روغن بغلتانید تا سرخ شود. روی بولاغ اوتی یا کاهو نمک و فلفل بپاشید و سیخ‌های کباب را روی این بستر سبز بخوابانید. داغ سر سفره ببرید.**

**◄ این کباب را می‌توانید بدون تخم مرغ وگرد نان روی آتش زغال یا درکباب‌پز آتش بدهید.**

## کباب انگشتی کشمیری



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| یک چهارم پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **سیاه دانه**، درسته |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| اندکی | **جوزبویا**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

▼ بابور، یکی از نواده‌های تیمور لنگ و نخستین پادشاه سلسلهٔ گورکانی هند، شمال هندوستان را به تصرف درآورد ولی چیزی نمانده بود که از کار خودش پشیمان شود، چون که او به غذاها و میوه‌های ایران عادت داشت، و از این‌ها در قلمرو جدید او خبری نبود، به طوری که او در شرح حالِ خودش شکایت می‌کند که «گوشت خوب [یعنی گوشت گوسفند ایرانی] ندارند، انگور نیست، خربزه نیست، آب یخ نیست، غذا و نان خوب در بازارهای‌شان پیدا نمی‌شود...»، ولی خدمهٔ دربار ایرانی او به زودی این مشکلات را حل کردند و با ترکیب غذاهای ایرانی و ادویهٔ هندی مکتب آشپزی تازه‌ای به وجود آوردند که امروز به نام آشپزی هندی شناخته می‌شود. این کباب انگشتی ظاهراً یکی از نخستین ابتکارهای دربار بابور است، و هنوز گویا به همان شکل قدیمش در کشمیر درست می‌شود.

نیمی از کره را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. سیر را اضافه کنید و کمی بچرخانید. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. بردارید و با گوشت و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید.

تابه را باز روی آتش بگذارید، باقی کره را در آن داغ کنید و همهٔ ادویه را ۱۰-۱۵ ثانیه در آن تفت بدهید. بردارید و روی گوشت بریزید. گشنیز ساطوری را اضافه کنید، گوشت را چنگ بزنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بمالید، سپس به صورت میله‌هایی به اندازهٔ انگشت آدمیزاد درآورید و در سینی بچینید.

این کباب را از روی دستور لوله کباب (← صفحهٔ ۱۱۹۸) آتش بدهید.

## گوشت بره با پوشش پنیر (فرانسه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت بره**، گردویی |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۱ | **لیمو**، ورقه ورقه |
| | **آرد** |
| | **گرد نان** |
| | **نمک و فلفل** |

تخم‌مرغ را در بشقاب ته گود بشکنید و کمی بزنید. گوشت را نمک و فلفل بپاشید، در آرد بغلتانید، در تخم‌مرغ بزنید، سپس در مخلوط پنیر رندیده و گرد نان بغلتانید.

کره را در تابه روی آتش ملایم بگردانید تا داغ شود. آتش را کمی تیز کنید. گوشت را در کره سرخ کنید. با کفگیر بردارید و در دیس بگذارید. ورقه‌های لیمو را دور ظرف بچینید.

## استیک و بیفتک



بیف در زبان انگلیسی یعنی گوشت گاو، *استیک* هم در انگلیسی قدیم به معنای کباب بوده است؛ بنابرین بیف *استیک* یعنی کباب گوشت گاو. فرانسوی‌ها این کلمه را به صورت بیفتک درآورده بودند، ولی معلوم نیست چرا در سال‌های اخیر از این کار خود پشیمان شده‌اند و به همان بیف استیک یا استیک خالی برگشته‌اند. آنچه در این میان به ما مربوط می‌شود این است که استیک از گوشت ناحیهٔ پشت شقهٔ گوساله (پشت مازه یا راسته) در می‌آید، از شانه گرفته تا بیخ ران، و هر

برشی از آن در تقسیم‌بندی گوشت بر حسب برش فرنگی مشخصات و نام خاصی دارد. (توجه داشته باشید که *گوسالهٔ* ما گاو جوان فرنگی است و گوسالهٔ فرنگی را ما *گوسالهٔ شیری* می‌نامیم.)

در میان ما استیک تقریباً منحصر است به راستهٔ گوساله که به صورت ورقه‌های نسبتاً نازک بریده می‌شود. این ورقه‌ها را یا به همین صورت در تابه می‌اندازند یا از ماشین دندانه داری که آن را «بیفتک زن» می‌نامیم می‌گذرانند، که ورقهٔ گوشت را به صورت نیم جویده درمی‌آورد. (گذراندن گوشت از ماشین بیفتک زن کاری است غیر بهداشتی، زیرا که اگر چرخ دندهٔ این ماشین مرتباً شسته وگندزدایی نشود جای بسیار مناسبی برای رشد انواع میکرب‌های خطرناک خواهد بود و هر پارچه گوشتی را که از آن بگذرد آلوده می‌کند.) این نوع استیک در فرنگستان تقریباً منسوخ شده است، چون آشپزها و خورندگان استیکِ یک پارچهٔ دست نخورده را ترجیح می‌دهند. در هر حال، گوشت استیک هم مانند کباب باید اخته (بیات) شده باشد، یعنی از ۳ تا ۱۵ روز در سردخانه یا یخچال مانده باشد.

راستهٔ اخته شده به رنگ سرخ تیرهٔ مایل به قهوه‌ای است و در قیاس با راستهٔ تازه، که رنگِ گلی درخشانی دارد، ممکن است زیاد دل‌انگیز به نظر نیاید، ولی باید دانست که راستهٔ تازه کم مزه است و در تابه خودش را جمع می‌کند و چِغِر می‌شود. از جنس گوشت گذشته، سفتی بسیاری از استیک‌ها به این جهت است که گوشت آن‌ها چنان که باید اخته نشده است.

## آتش دادن استیک



استیک را به دو صورت درست می‌کنند: در *تابه* یا روی شبکهٔ *آهنی* بالای آتش (گریل)، و در هر دو صورت اندکی روغن به‌کار می‌رود. بهترین تابه برای استیک تابهٔ چدنی یا لعابی یا مسی ضخیم و سنگین است، که حرارت را نگه می‌دارد و یک‌نواخت پخش می‌کند. کف تابه باید کاملاً صاف باشد.

برای هر نفر خورنده از ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت می‌توان در نظر گرفت. کلفتی گوشت استیک ممکن است از ۲ تا ۴ سانتی‌متر باشد، و البته استیک هر چه کلفت‌تر باشد مرغوب‌تر به شمار می‌رود.

استیک را در ۴ درجه از پختگی (یا نپختگی) درست می‌کنند: *نیمه‌خام* یا *«آبی»* (bleu)، *خون‌دار* (saignant)، *آب‌دار* (à point) و *مغز پخت* (bien cuit)؛ فرنگی‌ها غالباً استیک نیمه‌خام و خون‌دار را ترجیح می‌دهند؛ به نظر می‌رسد که ذائقهٔ ما ایرانی‌ها به استیک آب‌دار و مغز پخت بیشتر راغب است.

مدت پخت استیک به‌کلفتی قطعهٔ گوشت و تیزی آتش بستگی دارد؛ استیک کوبیده یا کاردی چون نازک است در مدت کوتاهی پخته می‌شود و اگر بیش از آن آتش ببیند خشک خواهد شد. برای پختن یک قطعه استیک ۲۰۰ گرمی به‌کلفتی ۲–۳ سانتی‌متر در تابهٔ چدنی داغ به ۴ صورت بالا،

مدت زمان‌های زیر لازم است:

| | | | |
|---|---|---|---|
| نیمه خام | ۲ دقیقه: | هر رو | ۱ دقیقه |
| خون دار | ۴ دقیقه: | هر رو | ۲ دقیقه |
| آب‌دار | ۸ دقیقه: | هر رو | ۴ دقیقه |
| مغز پخت | ۱۰ دقیقه: | هر رو | ۵ دقیقه |

روغن بهتر است از نوعی باشد که حرارت زیاد را تحمل کند، مانند روغن بادام زمینی. مقدار روغن باید همین قدر باشد که کف تابه را چرب کند. اول تابه را داغ کنید، سپس اندکی روغن بریزید و بگردانید؛ پیش از آن که روغن دود کند گوشت را در تابه بیندازید. با گوشت ور نروید، فقط پس از گذشت زمانِ لازم آن را برگردانید. آتش باید در ابتدا نسبتاً تیز باشد؛ پس از انداختن گوشت در تابه آتش را اندکی کم کنید. نمک را در پایانِ پخت یا سر سفره روی استیک بپاشید، چون نمک باعث جمع شدن بافت گوشت و بیرون زدن خونابهٔ آن می‌شود. فلفل را می‌توان در هنگام پخت پاشید.

استیک را باید در آخرین دقیقه‌های پیش از صرف غذا در تابه انداخت و داغ سر سفره برد. (بسیاری از آشپزها استیک را در تابه و در حال جلز و ولز کردن سر سفره می‌برند.)

◄ استیک معمولاً با نوعی سس یا با یکی از انواع کرهٔ *فرانسوی* (← صفحهٔ ۵۶۱-۵۶۴) همراه است. یکی دو رنگ تره بار پخته، مانند سیب زمینی سرخ کرده یا تنوری یا کمی برنج (کته یا دمی) و نان سفرهٔ استیک را کامل می‌کند. روشن است که همهٔ این‌ها را باید از پیش آماده کرد.

## استیک ساده



راسته را یکی دو ساعت بیرون یخچال بگذارید تا حرارت فضای آشپزخانه را بگیرد، سپس آن را به صورت ورقه‌هایی به کلفتی ۱-۲ سانتی‌متر ببرید (تیغهٔ کارد عمود بر بافت گوشت باشد).

یک تابهٔ سنگین را روی آتش تیز داغ کنید و برای هر تکه استیک به اندازهٔ ۱ قاشق مرباخوری روغن در تابه بریزید. پیش از آن که روغن دود کند استیک را در تابه بگذارید. پس از مدت لازم برگردانید و باز به همین اندازه آتش بدهید. (برای مدت پخت نگاه کنید به جدول بالا.) در پایانِ پخت نمک و فلفل بپاشید، بردارید و در دیس بگذارید.

## استیک لُرِتا



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیله** یا **راستهٔ گوساله**، یک پارچه |
| ۷-۸ برگ | **کاهو** |
| ۱ دستهٔ کوچک | **شوید**، با ساقه |

| | |
|---|---|
| ۳-۲ گردو | **کره**، نرم |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این نوعی خوراک روسی است که نگارنده آن را از شادروان *لرتا نوشین*، هنرمند و بازیگر مشهورِ تئاتر ایران، یاد گرفته است و در اینجَا به نام ایشان به ثبت می‌رساند.

**گوشت را با کره چرب کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، و در یک تابهٔ دردار بگذارید. سپس کاهو و شوید را روی گوشت بچینید، تابه را روی آتش ملایم بگذارید و درِ آن را ببندید. پس از ۱۵-۲۰ دقیقه بردارید و گوشت را با سبزی به دیس منتقل کنید.**

◄ **این استیک را روس‌ها با *کاشا* (← صفحهٔ ۸۳۷) یا پورهٔ سیب زمینی سرِ سفره می‌گذارند.**

## استیک فلفل

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **راستهٔ گوساله** |
| ۲-۳ قاشق | **فلفل سیاه**، زبر |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**گوشت را به صورت ۴ تکه استیک به کلفتی ۲-۳ سانتی متر ببرید، در ۱-۲ قاشق فلفل سیاهِ زبر بغلتانید و نیم ساعت بخوابانید.**

**تابه را روی آتش تیز داغ کنید، ۱ قاشق روغن بریزید، و پیش از آن که روغن دود کند استیک را در تابه بگذارید و آتش را اندکی کم کنید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید. پس از ۲-۳ دقیقهٔ دیگر نمک بپاشید، بردارید و در دیس بگذارید.**

**خامه را در تابه بریزید، با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید و با خامه مخلوط کنید. تابه را روی استیک خالی کنید. باقی ماندهٔ فلفل را روی خامه بپاشید.**

## استیک مغزپخت



▼ این دستور برای کسانی است که می‌خواهند استیک‌شان هم کلُفت باشد و هم نرم و آب دار، ولی خون نداشته باشد ـ شرایطی که معمولاً با هم سازگار نیستند.

یک تکه راسته به وزن ۱۵۰ گرم و به کلفتی ۴-۵ سانتی‌متر انتخاب کنید. تابهٔ دردار کوچکی را روی آتش تیز بگذارید تا داغ شود. یک قاشق روغن در تابه بریزید. پس از لحظه‌ای یک تکه از چوب کبریت را در آب بزنید و در روغن بیندازید، هر گاه جوشید روغن آماده است.

استیک را در روغن بگذارید و پس از لحظه‌ای آتش را کمی پایین بکشید. پس از ۳ دقیقه استیک را برگردانید. پس از ۳ دقیقهٔ دیگر آتش را خاموش کنید و درِ تابه را بگذارید. پس از ۲ دقیقه در را بردارید و آتش را روشن کنید. هر طرف استیک را ۳۰ ثانیهٔ دیگر روی آتش تیز سرخ کنید و بردارید.

◄ اگر تابه دردار نباشد استیک را ۲ دقیقه در ورق آلومینیوم بپیچید و باز به تابه برگردانید.

## بیفتک پرُوانس (جنوب فرانسه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت بی‌چربی**، چرخ کرده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، ساطوری |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| | **آرد** |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

سیر را با قارچ روی گوشت بریزید. تخم مرغ را روی گوشت بشکنید. نمک و فلفل بپاشید. گوشت را چنگ بزنید و مخلوط کنید، سپس به صورت شامی مانند درآورید و در آرد بزنید.

۲-۳ قاشق روغن زیتون در تابه روی آتش تیز داغ کنید و شامی‌ها را در روغن بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید و پس از ۲-۳ دقیقهٔ دیگر بردارید.

شامی‌ها را در دیس بچینید و باز اندکی نمک و فلفل بپاشید و با جعفری آرایش کنید. داغ سر سفره ببرید.

## بیفتک آلزاس (شرق فرانسه)



۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۶ تکه | **گوشت بیفتکی** |
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۶ | **تخم مرغ** |

۲-۳ گردو   کره
نمک و فلفل

---

تابه را داغ کنید و کره را در آن بیندازید و بگردانید تا آب شود. پیاز را در کره تفت بدهید تا بلوری شود. بیفتک را روی پیاز بیندازید، پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید، پس از ۳-۴ دقیقهٔ دیگر روی هر بیفتک یک تخم مرغ بشکنید و بگذارید ببندد. (تخم مرغ‌ها را ۲-۳ساعت پیش‌تر از یخچال درآورید.) نمک و فلفل بپاشید و با تابه سر سفره ببرید.

◄ مدت پخت بیفتک را می‌توانید بر حسب میل خود کم یا زیاد کنید. بسته به ذوق و سلیقهٔ شخصی، هر روی استیک (یا بیفتک) را از ۱ تا ۵ دقیقه سرخ می‌کنند.

## بیفتک روی شبکه (گریل)



چند تکه راستهٔ گوساله را به کلفتی ۲ سانتی‌متر ببُرید و نیم ساعت در ۱-۲ قاشق روغن بخوابانید. سپس شعله یا زغال زیر شبکهٔ آهنی را روشن کنید تا شبکه داغ شود. تکه‌های گوشت را روی شبکه بگذارید و هر روی آن را بر حسب سلیقه از ۲ تا ۵ دقیقه آتش بدهید، سپس بردارید و در دیس بگذارید. روی هر بیفتک ۱-۲ فندق کرهٔ خالص یا سس کره بگذارید. (برای انتخاب سس کره نگاه کنید به صفحهٔ ۵۶۱-۵۶۴).

## آنتروکُت روی شبکه



*آنتروکُت* (entrecôte) راستهٔ میان دو دنده در بخش بالای قفسهٔ سینهٔ گوساله است، و چون با رگه‌های چربی همراه است نیازی به خواباندن در روغن ندارد؛ ولی چون کلفتی آن به ۳-۴ سانتی‌متر می‌رسد مغز پخت شدن آن زمان بیشتری می‌برد. البته باید مواظب بود زیاد روی آتش نماند، وگرنه خشک می‌شود.

از روی دستور *بیفتک روی شبکه* (← بالا) درست کنید و روی هر آنتروکت ۲ فندق کره بگذارید. (برای انتخاب کره نگاه کنید به کره‌های فرانسوی، صفحهٔ ۵۶۱-۵۶۴)

## آنتروکُت تابه‌ای



از روی دستور *استیک ساده* (← صفحهٔ ۱۲۰۳) درست کنید. برای مغز پخت شدن هر آنتروکت برحسب اندازهٔ آن از ۴ تا ۸ دقیقه یا کمی بیشتر وقت در نظر بگیرید. روی هر آنتروکت ۱-۲ فندق کره بگذارید.

## استیک با سس مکزیکی



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ تکه | **گوشت استیک** |
| ۱ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۱ | **تخم مرغ سفت**، خردکرده |
| ۱ | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ | **آوُکادو** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱-۲ قاشق | **سرکه** |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

گوشت را فلفل بپاشید و نیم ساعت بخوابانید. آوُکادو را دو نیم کنید و هسته‌اش را در آورید، گوشتش را با قاشق بتراشید و با چنگال له کنید. لیمو را آب بگیرید.

آوُکادو، گوجه فرنگی، تخم مرغ، فلفل قرمز و گشنیز را در ظرف سس بریزید، سرکه و آب لیمو و ۴-۵ قاشق روغن زیتون را اضافه کنید و زیر و رو کنید.

یک تابهٔ سنگین روی آتش تیز بگذارید تا داغ شود. ۲ قاشق روغن زیتون بریزید و بگردانید. پیش از آن که روغن دود کند استیک را در تابه بیندازید و پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید. پس از ۲-۳ دقیقهٔ دیگر نمک بپاشید و بردارید. سُسِ آوُکادو را در ظرف جدا کنار استیک بگذارید.

- ◄ با تره بار پخته، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، و نان سفید یا سیاه سر سفره ببرید.
- ◄ مدت پخت استیک را بر حسب میل خود می‌توانید کم یا زیاد کنید.
- ◄ آوکادو باید رسیده باشد؛ نشانهٔ آوکادوی رسیده هستهٔ قهوه‌ای است.

## استیک تِری‌یاکی (ژاپن)



روی استیک کمی سیر کوبیده بمالید و فلفل سیاه بپاشید. اندکی روغن در تابه داغ کنید و استیک را در تابه بگذارید. پس از ۲ دقیقه برگردانید و ۲ دقیقهٔ دیگر آتش بدهید. سپس با قلم مو هردو روی آن را سس تری‌یاکی (← صفحهٔ ۵۹۳) بمالید و باز آتش بدهید تا خشک شود. استیک را در بشقاب بگذارید و ۱-۲ قاشق سس تری‌یاکی داغ روی آن بدهید. بشقاب را با کاهوی رشته رشته، خیار و هویج رندیده، و ورقهٔ گوجه فرنگی آرایش کنید.

◄◄ **جوجه استیک تِری‌یاکی (ژاپن): از روی دستور *استیک تِری یاکی* (← صفحهٔ ۱۲۰۷) درست کنید، جز این‌که به جای راستهٔ گوساله سینهٔ مرغ به کار می‌برید.**

## استیک تاتار



۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقهٔ نازک یا ساطوری |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳-۴ قاشق | **ترخون و جعفری**، ساطوری |
| ۱ بته | **کاهوی پیچ** |
| ۲ پیمانه | **تره**، ساطوری |
| ۲ | **خیار شور**، ساطوری |
| ۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| اندکی | **گرد کاری** |
| | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| | **خردل** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ فرنگی‌ها به جای *تاتار* یا تتر می‌گویند *تارتار*، و مدعی هستند که خوردن گوشت خام را از آن قوم یاد گرفته‌اند و این غذا را «استیک تارتار» می‌نامند. این غذا شاید به نظر بسیاری از ما دل‌انگیز نیاید، ولی تجربهٔ نگارنده می‌گوید بیشتر کسانی که جرأت امتحان کردن آن را به خود می‌دهند مشتری همیشگی آن می‌شوند. گوشت این استیک باید از راسته یا فیله یا مغزِ ران گوساله انتخاب شود و مطلقا بدون چربی و رگ و ریشه باشد. برای اطمینان خاطر، بهتر است این گوشت را شخصاً چرخ کنید. این استیک بدون سبزی و گرد کاری هم خورده می‌شود.

**گوشت را با ترخون و جعفری و روغن زیتون و گرد کاری با نمک و فلفل در بادیه بریزید و با چنگال مخلوط کنید. (چنگ نزنید تا گوشت از ریخت نیفتد و حالت خمیری پیدا نکند.)**

**برگ‌های کاهو را درکنار ۴ بشقاب بگذارید. گوشت را ۴ بخش کنید و هر بخش را درکنارِ برگ کاهو به شکل گنبد مانند درآورید. وسط هر گنبد را چال کنید و یک زردهٔ تخم مرغ در آن بیندازید (یا با نیمهٔ پوست تخم مرغ روی گوشت بگذارید ــ تخم مرغ را پیش از شکستن بشویید). پیاز و خیار شور و تره را در بشقاب‌ها تقسیم کنید. در هر بشقاب کمی سس گوجه فرنگی و خردل بریزید.**

◄ **بعضی‌ها دوست دارند کمی پیاز رندیده به استیک تاتار اضافه کنند. اگر بخواهید این کار را بکنید،**

**پیاز را در کنار استیک بگذارید و هنگام خوردن با آن مخلوط کنید، وگرنه رنگ استیک تیره می‌شود.**

## تورنِدو با سس قارچ (فرانسه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت تورندو** (← زیر) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱۲۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۳ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* ترخون و مرزهٔ خشک.

▼ **تورندو** (tournedo) استیک کوچکی است که از بخش نسبتاً باریک فیلهٔ گوساله بریده می‌شود، به پهنای ۴-۵ سانتی‌متر و کلُفتی حدود ۲ سانتی‌متر. تورندو را از روی دستور ***استیک ساده*** (← صفحهٔ ۱۲۰۳) درست کنید و با قارچ خرد کرده و سرخ کرده همراه با تکه‌های نان سرخ کرده در کره یا کروتن (← صفحهٔ ۶۱۳) سر سفره بگذارید.

**۲ گردو کره در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ۲ قاشق آرد بریزید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. ربِ گوجه فرنگی و سبزی خشک و اندکی نمک و فلفل با یک پیمانه آب اضافه کنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا سس غلیظ شود.**

**باقی کره را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و قارچ را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید تا کمی سرخ شود. تابه را در دیگچه خالی کنید و هم بزنید. دیگچه را روی آتش بسیار کم داغ نگه دارید.**

**یک تابهٔ سنگین بزرگ روی آتش تیز بگذارید تا داغ شود. ۱-۲ قاشق روغن در تابه بریزید و بگردانید. پیش از آن‌که روغن دود کند تکه‌های تورندو را در تابه بیندازید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید. پس از ۲-۳ دقیقهٔ دیگر نمک و فلفل بزنید و بردارید. تورندو را در دیس بگذارید و سپس قارچ داغ را روی آن بدهید.**

◄ با نان سفید یا سیاه، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، و چند رنگ تره بار پخته سر سفره ببرید.

## استیک ترش و شیرین (اسپانیا)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ گوساله** |
| ۴-۵ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| نیم پیمانه | **برگ نعنای تازه** |
| ۳-۴ قاشق | **سرکه** |
| ۲-۳ قاشق | **عسل** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**فیله را روی تخته بیندازید و با کارد عمود بر درازای فیله آن را ۳-۴ قسمت کنید (یا ۳-۴ تکه فیلهٔ استیک آماده بخرید).**

**۲-۳ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. ۲-۳ قاشق سرکه اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید، سپس عسل را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. بردارید و گرم نگه دارید.**

**یک گردو کره در تابهٔ استیک پزی روی آتش ملایم داغ کنید. استیک را در تابه بیندازید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید. پس از ۳-۴ دقیقهٔ دیگر نمک و فلفل بپاشید، با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در دیس داغ کرده بگذارید.**

**پیاز داغ ترش و شیرین را در دیس پهن کنید و استیک را روی آن بگذارید. ۱-۲ قاشق سرکه روی کرهٔ باقی مانده در تابهٔ استیک بریزید و روی آتش داغ کنید. با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید و روی استیک بدهید. ظرف استیک را با برگ نعنا آرایش کنید.**

**◄ مردم اسپانیا این استیک را با سیب زمینی (تنوری یا آب‌پز) و تره بار پخته سر سفره می‌گذارند (برای انتخاب تره‌بار نگاه کنید به تره‌بار پای خوراک، صفحهٔ ۳۲۰-۳۳۸).**

## فیله مینیون



**_فیله مینیون_ (filet mignon) از انتهای باریک فیله بریده می‌شود و اندازهٔ آن از تورنِدو (← صفحهٔ ۱۲۰۹) کوچک‌تر است. از روی دستور _استیک ساده_ (← صفحهٔ ۱۲۰۳) درست کنید. زمانِ پخت فیله مینیون به واسطهٔ لطافت گوشت آن کوتاه‌تر است. برای هر خورنده‌ای ۳-۴ تکه فیله مینیون در نظر بگیرید.**

## توردو با سس ترخون وگشنیز (فرانسه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت توردو** (← ۱۲۰۹) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳-۴ قاشق | **ترخون و گشنیز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| ۱ قاشق | **فلفل سیاه**، زبر |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| ۳-۴ گردو | **کره**، آب کرده |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

گوشت را در فلفل زبر بغلتانید و نیم ساعت بخوابانید. پیاز و سیر را در دیگچه بریزید. سرکه را با نیم پیمانه آب، سس گوجه فرنگی و اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش کم بگذارید تا بجوشد و آب آن تمام شود. بردارید و بگذارید خنک شود.

زردهٔ تخم مرغ را با ۲ قاشق آب و اندکی نمک بزنید و در دیگ بر دیگ (بَن ماری) داغ کنید. کره را کم کم اضافه کنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا سسی مانند مایونز غلیظ به دست آید. ترخون وگشنیز را با پیاز و سیر پخته اضافه کنید و هم بزنید. گرم نگه دارید.

یک تابهٔ سنگین جادار را روی آتش تیز داغ کنید. ۱-۲ قاشق روغن در تابه بریزید و بگردانید. پیش از آن که روغن دود کند توردو را در تابه بیندازید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید، و پس از ۲-۳ دقیقهٔ دیگر نمک بپاشید و بردارید.

سس را در ظرف جداگانه کنار ظرف توردو بگذارید.

◄ با نان سفید، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، و تره بار پخته سر سفره بگذارید.

## شاتوبریان کبابی



۱ نفر

| | |
|---|---|
| ۱۵۰-۲۰۰ گرم | **شاتوبریان** |
| ۱-۲ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ شاتوبریان (chateaubriand) بُرشی است از انتهای کُلفتِ فیلهٔ گوساله، که ممکن است تا نیم کیلو وزن داشته باشد. این برش را به چند استیک تقسیم می‌کنند و هر کدام را یک شاتوبریان می‌نامند. شاتوبریان را معمولاً به دو صورت کبابی و تابه‌ای آتش می‌دهند؛ صورت اول شاتوبریان گِریّه (grillé) و صورت دوم شاتوبریان متر دوتل (maître d'hotel) نامیده می‌شود.

---

**هر دو روی شاتوبریان را روغن بمالید و نمک بپاشید و هر روی آن را ۳-۵ دقیقه روی شبکهٔ آهنی (گریل) آتش بدهید، سپس اندکی نمک بپاشید و بردارید. در بشقاب داغ سر سفره بگذارید.**

**◂ شاتوبریان کبابی معمولاً با سیب زمینی قلمی (← صفحهٔ ۱۳۷۶) و گوجه فرنگی کبابی (← صفحهٔ ۱۱۷۹) سر سفره می‌آید.**

## شاتوبریان تابه‌ای

۱ آدمیزاد



| | |
|---|---|
| ۱۵۰-۲۰۰ گرم | **شاتوبریان** (← بالا) |
| ۱ گردو | **کرهٔ متر دوتل** (← ۵۶۴) |
| ۱ گردو | **کرهٔ ساده** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این نوع شاتوبریان را خودِ فرانسوی‌ها ***شاتوبریان متر دوتل*** می‌نامند. ***متر دوتل*** به زبانِ فرانسوی به معنای مدیر هتل یا رستوران است، ولی اینجا منظور نوعی کره است که روی شاتوبریان گذاشته می‌شود.

---

**کرهٔ ساده را در تابه بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید، شاتوبریان را در تابه بگذارید و هر روی آن را ۳-۴ دقیقه آتش بدهید. (هنگام آتش دادن گوشت را سیخونک نزنید، وگرنه خونابهٔ آن راه می‌افتد.) سپس شاتوبریان را با کفگیر به بشقاب داغ منتقل کنید، نمک و فلفل بپاشید و کرهٔ متردوتل را روی آن بگذارید.**

**◂ این شاتوبریان را معمولاً با سیب زمینی استانبولی پخته و درکره غلتانده با اسفناج آب‌پز و چلانده سر سفره می‌گذارند.**

## قرمه روی نان

۴-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، چرخ کرده |

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، فندقی |
| ۱-۲ | **پیاز**، ساطوری |
| نیم کیلو | **تره**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نیم کیلو | **ماست**، چکیده |
| ۱ قاشق م | **نعنای خشک** |
| ۱ | **نان تافتون** یا **سنگک** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

---

۱-۲ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت چرخ کرده و فندقی را اضافه کنید و با قاشق چوبی بچرخانید تا سرخ شود. ۱ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، نمک و فلفل بزنید، درِ دیگچه را ببندید و ۱ ساعت بپزید تا گوشت به روغن بنشیند. اگر لازم شد اندکی آب اضافه کنید.

نان را به شکل چند سه‌گوش یا چارگوش کوچک ببُرید. نیم پیمانه روغن در تابه روی آتشِ ملایم داغ کنید و تکه‌های نان را در آن سرخ کنید. بردارید و گرم نگه دارید. تره را در روغن تفت بدهید و اندکی نمک و فلفل بپاشید.

نیمی از ماست را روی دیس پهن‌کنید و نان سرخ کرده را روی آن بچینید. باقی ماست، تره، و گوشت را به‌ترتیب روی نان بگذارید. با فلفل قرمز و نعنای خشک آرایش‌کنید.

## شنیتسل، اسکالوپ



*اسکالوپ* یعنی ورقهٔ نازک گوشت، به ویژه گوشت گوسالهٔ شیری. (یادآوری می‌کنیم که آنچه ما گوساله می‌نامیم در اصطلاح آشپزی فرنگی گاو جوان است، و *گوسالهٔ* فرنگی را ما گوسالهٔ شیری می‌نامیم. بنابرین در آشپزی فرنگی هرگاه به *اسکالوپ گوساله* اشاره می‌شود منظور ورقهٔ نازک گوشت گوسالهٔ شیری است که در ردیف گوشت‌های سفید به شمار می‌رود.)

اسکالوپ از غذاهای خاص ایتالیاست و آنجا به چندین صورت درست می‌شود، از جمله به صورت‌هایی که در این بخش می‌آید.

## اسکالوپ با زنجبیل و لیمو



| | |
|---|---|
| ۴ تکه | **اسکالوپ** (← بالا) |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **فلفل سیاه**، زبر |
| ۲ | **لیمو**، ورقه ورقه |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

**کره را در تابهٔ استیک روی آتش ملایم داغ کنید. سپس آتش را تیز کنید و اسکالوپ را در کرهٔ داغ بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید، و پس از ۲ دقیقهٔ دیگر از تابه بردارید.**

**زنجبیل و فلفل را با اندکی نمک در تابه بریزید. با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید و مایهٔ توی تابه را با زنجبیل و فلفل مخلوط کنید. (اگر لازم باشد یکی دو قاشق آب یا آبِ قلم اضافه کنید.) مایهٔ توی تابه را روی اسکالوپ بدهید، ورقه‌های لیمو را روی اسکالوپ یا کنار آن بچینید و سر سفره ببرید.**

◄ **اسکالوپ را با نان سفید یا سیب زمینی سرخ کرده سرسفره بگذارید.**

## شنیتسل وینی



| | |
|---|---|
| ۲ تکه | **اسکالوپ** (← ۱۲۱۳) |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **گرد نان** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ ***شنیتسل*** (Schnitzel) غذای خاص شهر وین است (بعضی مراجع آشپزی عقیده دارند که شنیتسل باید فقط در وین خورده شود، یا اگر نشد در خانه هم مانعی ندارد). این غذا را با چند جور گوشت سفید درست می‌کنند، از جمله اسکالوپ گوسالهٔ شیری یا سینهٔ مرغ.

**اسکالوپ را لای کاغذ مومی یا نایلون روی تخته کمی بکوبید. تخم مرغ را در بشقاب تَه گود بشکنید و با ۱ قاشق آب ولرم و اندکی نمک و فلفل بزنید.**

**اسکالوپ را آرد بپاشید، تکان بدهید و در مایهٔ تخم مرغ بغلتانید، سپس روی آن گرد نان بپاشید. باز در تخم مرغ بزنید، گرد نان بپاشید و کنار بگذارید.**

**کره را در تابهٔ استیک بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. شنیتسل را درکرهٔ داغ بگذارید و**

پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید. پس از ۳-۴ دقیقهٔ دیگر از تابه بردارید و داغ سر سفره ببرید.

◂ شنیتسل را داغ با تره‌بار پخته (هویج، نخود سبز، کلم دکمه‌ای) سر سفره ببرید.

◂ در رستوران‌های تهران رسم بر این بوده است که یک تخم مرغ نیمرو هم روی شنیتسل بگذارند. نگارنده نمی‌داند این رسم چرا رایج شده است؛ شاید آشپزها گمان می‌کرده‌اند که خورندگان شنیتسل نیاز به تقویت دارند؛ درهرحال این کار را توصیه نمی‌کند، چون او هم مانندِ مردم وین عقیده دارد که پوستهٔ شنیتسل باید خشک و ترد باشد.

## اسکالوپ با خامه و ترخون



| | |
|---|---|
| ۴ تکه | **اسکالوپ** (← ۱۲۱۳) |
| ۲-۳ قاشق | **ترخون**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

کره را در تابهٔ استیک روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید و اسکالوپ را در کرهٔ داغ بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید و پس از ۲ دقیقهٔ دیگر از تابه بردارید.

کف تابه را با کاردک چوبی بتراشید و سرکه را اضافه کنید. پس از آن که سرکه جوشید خامه را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. مایهٔ تابه را روی اسکالوپ بدهید و با ترخون آرایش کنید.

◂ اسکالوپ را با نان سفید یا سیب‌زمینی سرخ کرده سر سفره بگذارید.

## اسکالوپ با قارچ و خامه



| | |
|---|---|
| ۴ تکه | **اسکالوپ** (← ۱۲۱۳) |
| ۱ قاشق | **پیاز**، رندیده |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در تابهٔ استیک روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید و اسکالوپ را در کره بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید و پس از ۲ دقیقهٔ دیگر از تابه بردارید و در دیس گرم بگذارید.**

**پیاز را در تابه بریزید و روی آتش ملایم چند چرخ بدهید. قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید. خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود، سپس روی اسکالوپ بدهید.**

## اسکالوپ با پنیر و گوجه فرنگی



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **اسکالوپ** (← ۱۲۱۳) |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **جعفری** و **ریحان**، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

**اسکالوپ را به صورت تکه‌های ۲-۳ سانتی‌متری ببُرید و در آرد بغلتانید. کره را در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. اسکالوپ را ۳-۴ دقیقه در کره تفت بدهید، سپس قارچ و سیر و گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. پنیر را با جعفری و ریحان روی اسکالوپ بپاشید، و زیر و رو کنید.**

## گوشت بره با جعفری و لیمو (فرانسه)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت بره**، گردویی |
| ۲ پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

کره را با یک قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم آب کنید. گوشت را ۷-۸ دقیقه در کره و روغن تفت بدهید تا رنگش برگردد. یک قاشق از جعفری را کنار بگذارید و باقی جعفری را با آب لیمو در دیگچه بریزید، نمک و فلفل بزنید و ۴-۵ دقیقهٔ دیگر بچرخانید.

پیش از کشیدن دیس را در فر داغ کنید، و پس از آن جعفری کنار گذاشته را روی گوشت بپاشید. با نان سفید و تره‌بار پخته سر سفره بگذارید.

## کُتلت دسته‌دار



کُت (côte) در زبان فرانسوی به معنای دنده است، و کُتلت (côtelette) اصطلاحاً بُرشی از گوشت راسته یا پشت مازهٔ چارپا (به‌ویژه بره و گوسفند و گوساله) است که با قسمتی از مهرهٔ پشت و دنده همراه باشد؛ بنابرین مفهوم «دسته»، که همان دنده باشد، در خود کلمهٔ «کُتلت» مندرج است. این برش را برهنه یا با پوششی از تخم مرغ و گرد نان در تابه سرخ می‌کنند. کتلتِ برهنه غالباً روی آتش زغال یا شبکهٔ آهنی و شعلهٔ گاز یا توی کباب‌پز هم آتش داده می‌شود، و در واقع همان کباب دنده است. برای سرخ کردن و کباب کردن کتلت نگاه کنید به *استیک ساده* (صفحهٔ ۱۲۰۳). برای دادن پوشش تخم مرغ و گرد نان به‌کتلت، نگاه کنید به *شنیتسل وینی* (صفحهٔ ۱۲۱۴).

اما تحقیقات نگارنده نشان می‌دهد که اخیراً بر اثر مساعی برخی از قصاب‌ها و «شف»های محترم تهران *کتلت دسته‌دار* شکل دیگری پیدا کرده است؛ به این معنی که پارچهٔ راسته را از دنده جدا می‌کنند، به‌طوری که فقط گوشه‌ای از آن به تَهِ دنده بند است؛ سپس راسته را با کوبیدن پهن و نازک می‌کنند. نتیجه عبارت است از کتلت دسته‌دار جدید یا در واقع شنیتسلی که مانندِ دستمال گردگیری به یک دسته آویزان است، و این دسته جز مزاحمت برای آشپز و خورنده هیچ نقشی ندارد. با توجه به مراتب بالا، نگارنده از علاقه‌مندان به‌کتلت دسته‌دار تقاضا می‌کند با بریدنِ آخرین رشتهٔ پیوند راسته و دنده این شکل ناسازِ کتلت را از صفحهٔ روزگار محو کنند.





## فصل هشتاد و چهارم: **بریان، تنوری**

**تنوری‌کردن، یعنی پختن گوشت چارپا یا پرنده یا ماهی در حرارت خشک بدون شعله، یکی از قدیم‌ترین اشکال پخت و پز است، و چنان که نام آن نشان می‌دهد این کار پس از پختن نان در تنور گرم صورت می‌گرفته است. امروز فرگاز جانشین تنور شده است، و از آنجا که حرارت فر بسیار بهتر از تنور قابل تنظیم است، این از مواردی نیست که باید از منسوخ شدن یک وسیلهٔ کهن تأسف بخوریم. بریان کردن در اصل به معنای تنوری کردن گوشت یا پرندهٔ پخته بوده است، اگرچه امروز گوشت یا پرندهٔ پخته یا نیم‌پزی که در روغن سرخ شده باشد هم نوعی بریان به شمار می‌رود. مرغ پرورشی امروزی را به واسطهٔ زودپز بودن می‌توان بدون پختن در فر حرارت داد و بریان کرد.**

### رُسبیف



۴–۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ پارچه | **گوشت رسبیف،** پاک کرده |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **رُسبیف (rosbif فرانسوی)** در اصل غذایی است انگلیسی (roast beef، گوشت گاو بریان) که از بُرش بالای قفسهٔ سینه (دندهٔ همراه با راسته) به شکل تنوری تهیه می‌شود. این بُرش را می‌توان پیچید و با نخ بست، یا دامن ورقه مانند آن را برید و بخش قطور آن را به صورت آزاد (نبسته) در فر گذاشت (← نقشهٔ شقهٔ گوساله، صفحهٔ ۲۳۶). وزن این بُرش به عرض آن (شمار دنده‌ها) و اندازهٔ چارپا بستگی دارد؛ می‌توان گفت از هر کیلو رسبیف همراه با تره بار غذای ۷–۸ نفر خورنده در می‌آید.

**فر را روی بالاترین درجه داغ کنید. هنگام پاک کردن گوشت، لایهٔ چربی روی گوشت را بر ندارید. گوشت را در سینیِ فرِ لبه بلند بگذارید، به طوری که دنده رو به پایین باشد. سینی را در**

**طبقهٔ وسط فر بگذارید و درجهٔ فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید. برای هر کیلو گوشت حدود ۴۵ دقیقه مدت پخت در نظر بگیرید. چند بار سر بزنید و از آب و روغنی که در سینی جمع می‌شود روی گوشت بدهید.**

**رسبیف را نمک و فلفل بپاشید و درسته در دیس بگذارید، و دور دیس، یا در ظرف جداگانه، تره‌بار پخته (نخود سبز، لوبیا سبز، کلم دکمه‌ای) بچینید.**

**◄ برای درست کردن نوعی سُس از آب و روغن باقی مانده در سینی فرنگاه کنید به صفحهٔ ۱۲۲۵.**

## ژیگوی فرانسوی (۱)



| | |
|---|---|
| ۲ کیلو | **ران گوسفند**، پاک کرده |
| ۳ پیمانه | **آب قلم گوسفند** (← ۳۴۹) |
| ۴-۵ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۳-۴ گردو | **کره**، نرم |
| | **نمک و فلفل** |

▼ منظور از ***ژیگوی فرانسوی*** ران درستهٔ گوسفند است که شامل ماهیچه و قلم و کعب ران می‌شود. (وزن ران ممکن است از ۲ کیلو کمتر یا بیشتر باشد.)

توجه داشته باشید که گوسفند فرانسوی بی‌دنبه (زل) است و چربی‌اش در بافت این گوشت پخش شده است؛ درنتیجه ران این گوسفند بسیار چرب‌تر و زودپزتر از گوسفند ایرانی است. به این جهت پختن ژیگوی فرانسوی (یعنی ران گوسفند) در ایران آسان نیست، و شاید به همین دلیل است که در ایران «ژیگو» شکل دیگری پیدا کرده است.

نکتهٔ دیگر این است که فرانسوی‌ها ژیگو را خون‌دار یا سرخ (روژه) برمی‌دارند، و حال آن که ما عموماً گوشت را مغز پخت می‌پسندیم و به ژیگوی خون‌دار رغبتی نشان نمی‌دهیم.

به هرحال در فرانسه برای پخت هر کیلو ژیگوی خون‌دار ۱۵ دقیقه و هر کیلو ژیگوی مغز پخت ۳۰ دقیقه در نظر می‌گیرند. ما باید این دو رقم را به ترتیب حدود ۲۵ دقیقه و ۵۰ دقیقه در نظر بگیریم و برای جلوگیری از خشک شدن گوشت یک ظرف بزرگ آب در طبقهٔ پایین فر بگذاریم.

برای جبران کمبود چربی ران گوسفند باید نه تنها مقداری کره روی گوشت بمالیم (این کار در فرانسه هم معمول است) بلکه همراه با پرهای سیر مقداری کره (یا دنبه) هم در سوراخ‌های گوشت بگذاریم، و حتی اگر مقدور باشد کرهٔ آب کرده را با سرنگ بلند به چند جای گوشت تزریق کنیم. به این ترتیب ژیگویی به دست می‌آید که در لطافت دست کمی از ژیگوی فرانسوی ندارد و از لحاظ مزه از آن هم بسیار بهتر است.

با کارد نوک تیز چند جای گوشت را به عمق ۲ بند انگشت سوراخ کنید و پرهای سیر را همراه با مقداری کره یا دنبه در این سوراخ‌ها بگذارید. نمک و فلفل بپاشید و باقی کره را با دست روی گوشت بمالید.

فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد گرم کنید و ژیگو را روی سینی در طبقهٔ وسط فر بگذارید. یک ظرف پر از آب هم در طبقهٔ پایین فر بگذارید تا فضای فر را مرطوب کند.

آبِ قلم را در دیگچه روی آتش کم داغ نگه دارید (یا در فر بگذارید) و در جریان پخت چند بار با ملاقه از این آب روی ژیگو بدهید.

برای آزمایش پختگی ژیگو یک سوزن بلند در آن فرو کنید و درآورید. اگر از جای سوزن خونابه بیرون زد، ژیگو خون‌دار است؛ اگر آب بی‌رنگ بیرون زد ژیگو مغز پخت است.

◂ ژیگوی فرانسوی را معمولاً با پورهٔ سیب زمینی و لوبیا سبز و پیاز پخته و تفت داده درکره سر سفره می‌گذارند.

## ژیگوی فرانسوی (۲)

۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ کیلو | **ران گوسفند،** پاک کرده |
| ۴-۵ پر | **سیر،** پوست گرفته |
| ۳-۴ قاشق | **کارامل عسلی** (← ۲۱۳) |
| ۱ دستهٔ کوچک | **چارسبزی*** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

هنگام خریدن گوشت از قصاب بخواهید قلمِ ران را کوتاه کند تا ران در دیگ جا بگیرد.

با کارد نوک تیز چند جای گوشت را به عمقِ ۲ بند انگشت سوراخ کنید و پرهای سیر را در این سوراخ‌ها بگذارید. با نخ پرک ران را محکم ببندید.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ جاداری روی آتش تیز داغ کنید. گوشت را در روغن بگذارید و چند بار بغلتانید تا رویهٔ آن طلایی شود.

۱ پیمانه آب داغ در دیگ بریزید، دستهٔ چارسبزی را در دیگ بیندازید، روی گوشت نمک و فلفل بپاشید، آتش را کم کنید و درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. چند بار سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت باید به اندازهٔ ۲ پیمانه آب در دیگ بماند.

فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ژیگو را از دیگ درآورید و روی سینی فر بگذارید.

کارامل را با قلم مو روی ژیگو بمالید و سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در طبقهٔ بالای فر بگذارید، همین قدر که رویهٔ ژیگو طلایی شود.

◄ برای انتخاب تره بار پای ژیگو نگاه کنید به فصل *تره‌بار* (صفحهٔ ۳۲۰-۳۳۸).

◄ مرحلهٔ کارامل زدن و در فر گذاشتن ژیگو را می‌توان حذف کرد.

## ژیگوی بُریده



| | |
|---|---|
| ۲ کیلو | **مغز ران گوساله*** |
| ۱ بته | **سیر**، پوست گرفته |
| ۱ دستهٔ کوچک | **چارسبزی*** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* گوشت این ژیگو اگر شکل کشیده داشته باشد، کار بریدن آن آسان‌تر و بهتر انجام می‌گیرد.

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

گوشت را پاک کنید، بشویید و خشک کنید، با نوک کارد از چند جا سوراخ کنید و در هر سوراخ یک پر سیر بگذارید، سپس با نخ پرک آن را محکم ببندید. هنگام بستن سعی کنید شکل کشیده‌ای در جهت بافت گوشت به ژیگو بدهید تا سپس بتوانید کارد را عمود بر کشیدگی ژیگو بگذارید و آن را ورقه ورقه ببُرید.

گوشت را از روی دستور ژیگوی *ایرانی* (← صفحهٔ ۱۰۷۶) در روغن بغلتانید و سرخ کنید، سپس نمک و فلفل بپاشید، یک پیمانه آب جوش بریزید و دستهٔ چارسبزی را اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. آتش باید به اندازه‌ای باشد که آب در تَهِ دیگ ریزجوش بزند. چند بار سر بزنید، هرگاه آب تمام شد کمی آب جوش اضافه کنید.

در پایان پخت ژیگو را از دیگ بیرون بیاورید و کنار بگذارید تا خنک شود. هنگام کشیدنِ غذا، نخ آن را باز کنید، کاردِ بُرش را در یک سر ژیگو عمود بر درازای آن بگذارید و ژیگو را هر چه نازک‌تر ورقه ورقه کنید. یک دیس دمِ دست داشته باشید و ورقه‌ها را دسته دسته به دیس منتقل کنید، به طوری که ژیگو در دیس کمابیش شکل اصلی خود را نگه دارد.

برای گرم کردن این ژیگو کافی است آبِ آن را (یا سُسی را که از آن آب درست می‌کنید) داغ کنید و روی ژیگو بدهید.

درجهٔ پختگی این ژیگو مانند استیک بسته به سلیقهٔ خورندگان است، اگر چه در میان ما ژیگوی نیم پز یا خون‌دار کمتر خورنده دارد.

◄ نگارنده سیب زمینی استانبولی (پخته، پوست گرفته، غلتانده درکرهٔ داغ)، هویج و شلغم (پخته، کارامل زده)، اسفناج (آب پز، چلانده، کره زده)، و لبو را به عنوان تره‌بار پای ژیگو توصیه می‌کند (و شما را از گوجه فرنگی خام و جعفری بی‌مصرف برحذر می‌دارد).

## ژیگوی بره



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **ران بره،** پاک کرده |
| ۵-۶ پر | **سیر** |
| ۶-۷ | **گوجه فرنگی** |
| ۱-۲ قاشق | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۲-۳ گردو | **کره،** آب کرده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* نعنا، جعفری، ترخون، مرزه و اندکی آویشن (سبزی تازهٔ کوبیده هم می‌توان به کار برد).

سبزی را درکره بریزید، مخلوط کنید و به‌گوشت بمالید. گوشت را در ورقهٔ آلومینیوم یا نایلون بپیچید و ۴-۵ ساعت بیرون یخچال بگذارید.

فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ۲-۳ قاشق روغن در سینی فر بریزید، سیر را (پوست نگرفته) در سینی بگذارید و ران بره را نمک و فلفل بپاشید و روی سیر بخوابانید. سینی را در طبقهٔ وسط فر بگذارید. برای ژیگوی خون‌دار ۶۰ دقیقه و برای ژیگوی مغز پخت ۹۰ دقیقه وقت در نظر بگیرید. چند بار از آب و روغنی که در سینی جمع می‌شود روی ژیگو بدهید.

۱۵ دقیقه پیش از پایان پخت گوجه فرنگی را کنار ژیگو بگذارید. از آب و روغن ژیگو روی گوجه فرنگی هم بدهید.

در پایانِ پخت، ژیگو را از فر بیرون بیاورید، در ورقهٔ آلومینیوم (فویل) بپیچید، و بگذارید ۱۰-۱۵ دقیقه بماند. هنگام کشیدن، ژیگو را درسته در دیس بگذارید و گوجه فرنگی را دورِ آن بچینید.

## دندهٔ بره (فرانسه)

۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **دندهٔ بره،** به هم پیوسته |
| ۱ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |

۳-۲ پر **سیر**، کوبیده
۴-۳ قاشق **جعفری**، ساطوری
۲ قاشق **گرد نان**
۱ قاشق **خردل**
۳-۲ گردو **کره**
۳-۲ قاشق **روغن زیتون**
**نمک** و **فلفل**

---

**روغن را در کاسه بریزید و خردل وگرد نان و سیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. این مخلوط را روی گوشت بمالید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. گوشت را در سینی فر بگذارید، نیمی از کره را آب کنید و روی گوشت بدهید. گوشت را نیم ساعت در طبقهٔ وسط فر بگذارید.**

**گوشت را از فر بیرون بیاورید (اگر خواستید با کارد دنده‌ها را از هم جدا کنید) و در دیس بگذارید. آب قلم را در سینی فر بریزید و با کاردک چوبی کف سینی را بتراشید و با آب قلم مخلوط کنید. این سس را با باقی‌ماندهٔ کره و جعفری ساطوری داغ کنید و روی دنده‌ها بدهید.**

**◄ با نان سفید، سیب زمینی پخته یا تنوری، و تره‌بار پخته سر سفره بگذارید.**

## برهٔ تنوری با سیب زمینی (فرانسه)



۸-۷ نفر

۱ شقه **برهٔ شیری**
۱ کیلو **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقه
۲-۱ پر **سیر**، کوبیده
۴-۳ قاشق **خردل**
۲-۱ قاشق **سبزی خشک***، کف‌مال
۱ لیتر **شیر**
۴-۳ گردو **کره**، نرم
**نمک** و **فلفل**

* مرزنجوش یا نعنا، جعفری، ترخون، مرزه، کرفس کوهی و اندکی آویشن.

---

**فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سیر را به کف سینیِ فرِ لبه بلند بمالید، سیب زمینی را در سینی فرش کنید، نمک و فلفل بزنید و شیر را روی آن بریزید. نیم ساعت در طبقهٔ وسط فر بگذارید.**

**خردل و کره و سبزی را با هم مخلوط کنید و به گوشت بمالید. سینی سیب زمینی را از فر بیرون بیاورید، شقهٔ بره را روی آن بخوابانید، سینی را باز در فر بگذارید و گوشت را ۵۰-۶۰ دقیقه بپزید. پس از ۳۰ دقیقهٔ اول گوشت را برگردانید.**

**این گوشت را می‌توان در همان سینی فر سر سفره آورد. یا سیب زمینی را در دیس بزرگی کشید و گوشت را روی آن گذاشت.**

## شانهٔ بریان ساده



۸-۱۰ نفر

۲ کیلو **شانهٔ یک پارچه**، پاک کرده
۱ **پیاز**، رندیده
**روغن**
**نمک و فلفل**

**پیاز را با ۵-۶ قاشق روغن مخلوط کنید و با دست روی گوشت بمالید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ۳-۴ ورق آلومینیوم (فویل) روی میز آشپزخانه پهن کنید و گوشت را وسط آن بگذارید، سپس ورق را مانند بقچه دور گوشت بپیچید، به طوری که آب گوشت از آن بیرون نریزد. گوشت پیچیده را در سینی و سینی را در طبقهٔ وسط فر بگذارید. ۱-۲ ساعت در فر بپزید تا گوشت نرم شود. پس از کشیدن گوشت در دیس نمک و فلفل بپاشید.**

◄ **با تره بار پخته (نخود سبز، لوبیا سبز، کلم دکمه‌ای) و نان سر سفره ببرید.**

## شانهٔ بریان با سرکه و ادویه



۲ کیلو **کول** یا **کَتِ گوساله**، پاک کرده
۱ **پیاز**، رندیده
۲ **پیاز**، خردکرده
۴-۵ **هویج**، پوست گرفته، خردکرده
۱-۲ **شلغم**، پوست گرفته، خردکرده
۱ ساقه **کرفس**، خردکرده
۲ قاشق **چار ادویه***، ساییده
۲ قاشق **شکر**
۲-۳ گردو **کره**
**سرکه**

**نمک**

* دارچین، میخک، فلفل بهار، فلفل سیاه به مقدار برابر.

---

▼ **شانهٔ بریان** ترجمهٔ لفظ چَک رُست (chuck roast) انگلیسی است. منظور از شانه یا به اصطلاح قصاب‌ها **کول** یا **کَت**، بُرش زیر گردن و بالای دست است (← نقشهٔ **شقهٔ گوساله**، صفحهٔ ۲۳۶). این برش را، به دو صورتِ پیچیده و بسته یا آزاد (نبسته) در فر بریان می‌کنند. برای هر کیلوگوشت ۴۰-۴۵ دقیقه زمان پخت در نظر بگیرید.

---

**گوشت را در ظرف درداری بگذارید. ادویه و پیاز رندیده را با ۲ قاشق نمک روی گوشت بپاشید. آن‌قدر سرکه بریزید که روی گوشت را بگیرد. گوشت را دست کم ۱۲ ساعت در این مایه بخوابانید، سپس درآورید و در آب‌کش بگذارید. مایه را نگه دارید. فر را روی ۱۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**گوشت را در سینیِ فرِ لبه بلند بگذارید. مایهٔ سرکه را به‌جوش بیاورید و روی گوشت بریزید. روی سینی و گوشت یک ورقهٔ کلفت آلومینیوم (یا ۲-۳ ورقهٔ نازک) بکشید و در طبقهٔ وسط فر بگذارید.**

**پیاز خردکرده را با هویج و شلغم و کرفس از چرخ گوشت بگذرانید. کره را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مخلوط پیاز و هویج و شلغم و کرفس را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. بردارید و کنار بگذارید.**

**در پایان پختِ گوشت، سینی را از فر درآورید، گوشت را بردارید و آبِ توی سینی را در کاسه خالی کنید. گوشت را به سینی برگردانید. شکر را در ۴-۵ قاشق از آب گوشت حل کنید و با قلم مو روی گوشت بمالید.**

**فر را روی درجهٔ بالا داغ کنید و سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در طبقهٔ بالای فر بگذارید تا روی آن برشته شود. سپس سینی را درآورید و گوشت را در دیس بگذارید.**

**۱ پیمانه از آبِ گوشت را در تابه بریزید و با تره‌بار تفت داده به جوش بیاورید. این سُس را در ظرف جداگانه کنار گوشت بگذارید. (اگر بخواهید سس را غلیظ کنید، یک قاشق آرد را در یک گردو کره تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس در سُس بریزید و ۳-۴ دقیقه بجوشانید.)**

**◂ این رُست را با تره‌بار پخته داغ سرسفره بگذارید و به اندازهٔ مصرف از آن ببُرید. باقی مانده را برای ساندویچ، اردور، یا شام و ناهار مختصر در ظرف دربسته در یخچال نگه دارید.**

## مرغِ تَندوری (هندوستان)



۴-۵ نفر

**۱ کیلو سینه و ران مرغ**

۱ **پیاز**، رندیده
۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
۱ قاشق **گَرَم مسالا***
۱ پیمانه **ماست**
۳-۴ قاشق **کارامل سیاه (← ۲۱۳)**
۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱-۲ قاشق چ **فلفل سیاه**، ساییده
۱ قاشق م **زعفران**، ساییده
۱-۲ قاشق **آب لیموی تازه**
۲-۳ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

* برای گرم مسالا نگاه کنید به صفحهٔ ۲۳۲. به جای آن می‌توانید ۲ قاشق گردکاری به کار برید.

---

▼ این همان غذای معروفی است که در رستوران‌های هندی و پاکستانی **تندوری چیکن** و **تندوری مورغی**، یعنی مرغ تنوری، نامیده می‌شود.

مرغ تندوری غذایی است مناسب مهمانی، به ویژه از این جهت که همهٔ کارهای آن را یک یا دو روز پیش‌تر می‌توان انجام داد و در روز یا شب مهمانی فقط آتش دادن آن می‌ماند، که کار ۳۰ دقیقه است.

مرغ تندوری را، چنان که از نامش پیداست، در خود هندوستان در تنور می‌پزند، یا می‌پختند. درجهٔ حرارت تنور بسیار بالاست، به طوری که مرغ را در ظرف ۱۵-۲۰ دقیقه می‌پزد. بالاترین درجهٔ فرگاز هم این حرارت را ندارد؛ در نتیجه پختن مرغ ۲۰-۲۵ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشد، و چون مرغ بر اثر خوابیدن در مایه آب زیادی جذب کرده ممکن است در فر آب بیندازد و چنان که باید با رویهٔ برشته و مغز آب‌دار از کار در نیاید. تجربهٔ نگارنده نشان می‌دهد که اگر تکه‌های مرغ را به سیخ بکشیم و روی زغال فراوان یا درکباب‌پز روی شعلهٔ گاز آتش بدهیم مقصود حاصل می‌شود، ولی البته اگر شما فر را روی بالاترین درجه داغ کنید و مرغ را ۲۰-۳۰ دقیقه در طبقهٔ بالای فر بگذارید، نگارنده مانع نخواهد شد؛ فقط یادآوری می‌کند که ران و پای مرغ حدود ۵ دقیقه بیشتر از سینه آتش می‌بَرد، و این البته در مورد آتش زغال و کباب پز هم صادق است.

رنگ نارنجی تندی که روی مرغ تندوری رستوران‌های هندی می‌بینید از ترکیب رنگ غذایی زرد و سرخ است که با قلم مو روی مرغ می‌کشند، یا مرغ را در آن می‌زنند. این رنگ تا آنجا که نگارنده می‌داند، از لحاظ بهداشتی زیانی ندارد، ولی بسیاری از اشخاص از خوردن هر نوع رنگ غذایی پرهیز می‌کنند، و شاید هم حق دارند. در دستور ما زعفران و کارامل جانشین رنگ شده است؛ از ترکیب

این دو، رنگ طلایی بسیار گرمی به دست می‌آید که اگر از نارنجی هندی بهتر نباشد، بدتر نیست.

---

**پیاز و سیر را با ماست، آب لیمو، گرم مسالا (یا گرد کاری) و فلفل قرمز و فلفل سیاه مخلوط کنید. مرغ را پوست بگیرید، به تکه‌های درشت (سینه ۲ تکه، ران ۲ تکه) تقسیم کنید.**

**مایهٔ ماست را روی مرغ بریزید، زیر و رو کنید و ۲۴ ساعت یا ۴۸ ساعت در ظرف در بسته در یخچال بخوابانید. روزی دوبار زیر و رو کنید. پیش از آتش دادن مرغ زعفران را در ۲-۳ قاشق آب داغ حل کنید و با کارامل سیاه بیامیزید.**

**مرغ را ۲-۳ ساعت پیش از آتش دادن از یخچال در آورید. نمک و فلفل بپاشید. هر تکه را بردارید و تکان بدهید تا مایهٔ ماست از آن بریزد. سپس از آمیزهٔ کارامل و زعفران با قلم‌مو روی مرغ بمالید؛ آنگاه به سیخ بکشید و روی آتش زغال یا در کباب‌پز آتش بدهید. پس از نیم‌پز شدن مرغ کمی کرهٔ آب کرده روی مرغ بمالید، نمک بزنید و ۳-۴ دقیقهٔ دیگر آتش بدهید.**

**◄ مرغ تندوری را با *نان هندی* (← صفحهٔ ۱۷۶۷) یا نان تافتون تازه و چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) و چند جور چتنی و سس فلفل قرمز سر سفره بگذارید.**

**◄ توجه داشته باشید که در مهمانی از این غذا به دلیل رنگ و عطر و مزه‌اش زیاد خورده می‌شود.**

## مرغ تنوری



**منظور از مرغ تنوری مرغ درسته‌ای است که در فرگاز (جانشین تنور قدیم) پخته شده باشد. حرارت فر خشک است و مرغ را در واقع بریان می‌کند. به این دلیل مرغ تنوری را باید از نوعِ فربه انتخاب کرد تا در حرارت خشک لطافت خود را از دست ندهد. مالیدن کمی کره یا روغن به درون و بیرون مرغ تنوری به لطافت آن کمک می‌کند.**

**مرغ تنوری را می‌توان شکم خالی پخت، یا شکم آن را با مایه‌ای پر کرد؛ در این صورت آن را مرغِ تنوری شکم‌گرفته می‌نامیم. مایهٔ توی شکم مرغ گوناگون است؛ دستور ترکیب چند جور مایهٔ توی شکم مرغ در صفحه‌های ۱۲۲۹-۱۲۳۱ آمده است.**

**مرغ تنوری را باید یکی دو ساعت پیش از پختن از یخچال بیرون آورد، وگرنه چندین دقیقه از وقت پخت صرف گرم کردن مرغ می‌شود. پس از در آوردن مرغ از یخچال، درون و بیرون آن را بشویید و خشک کنید، سپس نمک و فلفل بپاشید و بخوابانید.**

**فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. توی شکم و روی پوست مرغ را به اندازهٔ یک گردو کره یا روغن بمالید، آن را در ظرف نسوز در طبقهٔ وسط فر بگذارید و پس از ۵-۶ دقیقه درجهٔ فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید. (اگر فر شما سیخِ گردان داشته باشد طبعاً مرغ را به سیخ گردان می‌زنید.)**

اگر شکم مرغ را پُر می‌کنید، توجه کنید که مایهٔ توی شکم بیش از سه چهارم گنجایش شکم نباشد، چون که حجم این مایه بر اثر پختن زیاد می‌شود و اگر شکم پر باشد بیرون می‌زند. اگر شکم مرغ خالی باشد، بد نیست که یکی دو قاچ سیب زمینی و پیاز و هویج و یکی دو شاخه جعفری، کرفس، شوید یا گشنیز درِ شکم آن بگذارید تا بوی زهم مرغ را بگیرد؛ پس از پختن مرغ آن‌ها را بیرون بیاورید.

مدت زمانِ پخت مرغ تنوری به جنس مرغ و اندازهٔ آن بستگی دارد. به طور تقریبی، برای هر نیم‌کیلو از وزن مرغ باید حدود ۳۰ دقیقه در نظر گرفت، و اگر مرغ شکم گرفته باشد، باید ۱۰-۱۲ دقیقه به‌کل مدت افزود.

آزمایش معمولی پختگی مرغ این است که یک خلال دندان به ران مرغ فرو می‌کنند: اگر آب زلال از آن بیرون زد، مرغ پخته است. همچنین پای مرغ را می‌کشند: اگر پیوند ران واداده باشد، مرغ پخته است.

ما ایرانی‌ها معمولاً در برابر خامی بیش از پختگی حساسیت نشان می‌دهیم؛ به این معنی که مثلاً اگر مرغی بیش از اندازه پخته باشد متوجه نمی‌شویم، یا سخت نمی‌گیریم، ولی اگر کم پخته باشد آن را نمی‌خوریم. واقعیت این است که پخت هر غذایی اندازهٔ معینی دارد، و اگر از اندازه بگذرد غذا تا حدی ضایع می‌شود. مرغ تنوری هم اگر زیاد حرارت دیده باشد، گوشت آن خشک و سفت خواهد بود.

روشی که معمولاً برای جلوگیری از خشک شدن مرغ تنوری به کار می‌رود این است که آن را در یکی دو ورق آلومینیوم می‌پیچند و سپس در فر می‌گذارند. در این روش ورق آلومینیوم مانندِ نوعی دیگ عمل می‌کند و مرغ تا حدی بخارپز می‌شود و نرم از کار درمی‌آید؛ ولی مرغ تنوری که در حرارت خشک پخته می‌شود مزهٔ دیگری دارد. در هر حال، مدت پخت مرغِ پیچیده در آلومینیوم یا کیسهٔ سلوفان را باید ۱۰-۱۲ دقیقه بیشتر در نظر گرفت.

اخیراً در فرنگستان نوعی کیسهٔ سلوفان به بازار آمده است که در کوره‌پز کردن مرغ به جای ورق آلومینیوم به کار می‌رود و همان خواص را دارد. این کیسه را، که ممکن است به زودی در بازار ایران هم عرضه شود، می‌توان به جای ورق آلومینیوم به کار برد.

برای جلا دادن پوست مرغ تنوری، چند قاشق آرد در یک دستمال ململ بریزید و روی مرغ تکان بدهید، آنگاه مرغ را در طبقهٔ بالای فر بگذارید. اگر یک قاشق گرد شکر با آرد مخلوط شود، ذرات شکر روی پوست مرغ به‌رنگ طلایی درمی‌آید. به جای آرد و شکر، می‌توان یکی دو قاشق عسل ــ یا شهد مربا یا کارامل عسلی ــ با قلم‌مو روی مرغ مالید. این کار باید ۱۰-۱۲ دقیقه پیش از پایان پخت انجام گیرد.

آنچه دربارهٔ تنوری کردن مرغ گفته شد، دربارهٔ *اردک* و *غاز* و *بوقلمون تنوری* هم صادق است، جز این که پوست این‌ها معمولاً چربی کافی دارد که هنگام آتش دیدن آب می‌شود و گوشت را نرم می‌کند، بنابرین مالیدن کره یا روغن لازم نیست.

# مایهٔ توی شکم مرغ تنوری



شکم مرغ تنوری را می‌توان با چند نوع مایه پر کرد؛ رایج‌ترین این مایه‌ها در زیر با علامت ★ مشخص شده‌اند:

## ★ ۱) مایهٔ ایرانی



پایهٔ مایهٔ ایرانی پیاز داغ است (۲-۳ پیاز برای یک مرغ) و تنوع آن بسته به موادی است که به پیاز داغ اضافه می‌شود، که معمولاً عبارت‌اند از خلال *بادام* یا مغز گردوی نیم‌کوب، یا مخلوطی از *بادام مقشّر* و گردو و پسته و *پستهٔ شامی*، خلال *نارنج* یا گرد *لیمو*، *آلوبخارا* یا غیسی هسته گرفته، کشمش یا زرشکِ پلوی خیسانده، به اضافهٔ اندکی زعفران ساییدهٔ حل کرده در یکی دو قاشق آبِ داغ و نمک و فلفل.

## ★ ۲) مایهٔ فرنگی



از میان مایه‌های فرنگی توی شکم مرغ پنج نوع انتخاب کرده‌ایم که دستور آن‌ها در زیر می‌آید.

### ★ ۲-۱) مایهٔ دل و جگر



| | |
|---|---|
| ۳ دست | **دل و جگر مرغ** |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **نان سفید خشک**، نیم‌کوب |
| ۳-۴ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| اندکی | **جوزبویا**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

دل و جگر را ۵-۶ دقیقه در دیگچهٔ آب جوش بجوشانید، سپس درآورید و خرد کنید. نانِ خشک را در شیر بخیسانید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. دل و جگر را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. باقی اجزا را اضافه کنید، ۲-۳ چرخ بدهید و بردارید.

◄ در این ترکیب به‌جای نان و شیر می‌توان برنج آب‌کش یا کتهٔ ساده یا سیب زمینی فندقیِ سرخ کرده به‌کار برد.

## ★ ۲-۲) مایهٔ قارچ



با همان مواد بالا درست کنید، جز این‌که به‌جای دل و جگر ۱۵۰ گرم قارچ خردکرده و تفت داده درکره به‌کار می‌برید.

## ★ ۲-۳) مایهٔ شاه‌بلوط



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **شاه بلوط** |
| نیم پیمانه | **کرفس**، خردکرده |
| ۳-۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **نان سفید خشک**، نیم‌کوب |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| | **نمک و فلفل** |

شاه‌بلوط را با کارد تیز چاک بدهید و ۱۰-۱۵ دقیقه در آب بجوشانید، سپس پوست بگیرید و خرد کنید. با باقی اجزا در بادیه بریزید و زیر و رو کنید.

## ★ ۲-۴) مایهٔ سیب



| | |
|---|---|
| ۳ | **سیب**، پوست و تخم گرفته، فندقی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳-۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۲-۱ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و

سیب و شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا سیب طلایی شود. جعفری را اضافه کنید، دارچین و نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

## ★ ۲-۵) مایهٔ نارنگی و آناناس



| | |
|---|---|
| ۱ | **نارنگی** |
| ۱ حلقه | **آناناس**، فندقی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **کته** یا **چلو ساده** (← ۸۳۸ یا ۷۷۳) |
| ۳-۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲-۱ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

نارنگی را پوست بگیرید و با نیمی از پوست آن خرد کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. برنج را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. باقی اجزا را اضافه کنید و زیر و رو کنید.

## مرغ بریان هندی (۱)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ درشت**، هشت پاره |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۳-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳ قاشق | **برادهٔ نارگیل** |
| ۲ قاشق | **فلفل سبز**، ساطوری |
| ۳-۲ قاشق | **نعنا و گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۲-۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

پیاز و سیر را با برادهٔ نارگیل، فلفل سبز، نعنا، گشنیز، تخم گشنیز، فلفل قرمز و میخک

**مخلوط کنید و کمی نمک بپاشید. این مخلوط را به پاره‌های مرغ بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید.**
**۱ پیمانه روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و هردو روی مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن سرخ کنید، سپس ۵-۶ قاشق آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایانِ پخت، آبِ مرغ باید تماماً کار بِرَود.**

## مرغ بریان هندی (۲)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغ درشت**، هشت پاره |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**پیاز، سیر، زردچوبه، فلفل قرمز و سیاه و دارچین را با کمی نمک مخلوط کنید، به مرغ بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید.**
**۱ پیمانه روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در روغن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. سپس ۴-۵ قاشق آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.**

## اردک بریان با فلفل سیاه (هندوستان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **اردک**، هشت پاره |
| ۳ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، زبر |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |

**روغن**
**نمک**

---

سیر را با سرکه و زردچوبه و فلفل سیاه مخلوط کنید، به اردک بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید.
۳-۴ قاشق روغن در تابهٔ دردار داغ کنید و اردک را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود؛ سپس نمک بپاشید، یک پیمانه آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و اردک را ۹۰ دقیقه بپزید تا به روغن بنشیند.

۳-۴ قاشق دیگر روغن در تابهٔ کوچک روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. اردک را در دیس بچینید و با پیاز داغ خشک آرایش کنید.

◀◀ **مرغ بریان با فلفل سیاه:** به جای اردک مرغ به کار برید.

## اردک بریانِ پکنی (چین)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **اردک درشت**، پاک کرده |
| نیم پیمانه | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق | **رازیانه**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۵ قاشق | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۵-۶ قاشق | **عسل** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

▼ کسانی که در ممالک خارجه از جلو رستوران‌های چینی گذشته باشند دیده‌اند که همیشه چند پرندهٔ بریان به رنگ طلایی پخته در ویترین رستوران آویزان است. این پرنده ***اردک پکن*** یا ***اردکِ کانتون*** نام دارد و یکی از معروف‌ترین غذاهای چینی است.

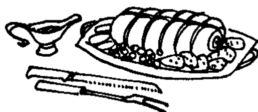
اردک را اندکی نمک بمالید، گردن آن را نخ ببندید و شب در جای خنکی آویزان کنید تا خشک شود.

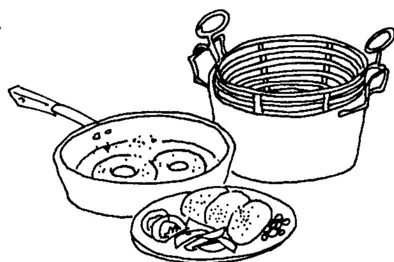
فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ۲-۳ قاشق روغن در تابهٔ بزرگی روی آتشِ ملایم داغ کنید و پیاز و پیازچه را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را با رازیانه و تخم گشنیز و فلفل سیاه اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس ۲ پیمانه آب با شکر و سس سویا در تابه بریزید (*احتیاط!*) و ۱۰ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود این مایه را از تَه در شکم اردک بریزید و شکاف شکم را با نخ و سوزن بدوزید (شکم اردک را نباید با فشار پر کنید، چون حجم مایه هنگام پخت زیاد می‌شود و ممکن است از سر و ته اردک بیرون بزند).

اردک را به پشت روی شبکهٔ سیمی در سینی فر بخوابانید و در فر بگذارید. عسل و سرکه را در آب حل کنید و از این مایه چند بار با قلم مو روی اردک بمالید. (این همان مایه‌ای است که اردک را پس از رفتن در فر به رنگ طلایی پخته درمی‌آورد.) پس از ۲۰ دقیقه درجهٔ فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید. ۳۰ دقیقهٔ دیگر بپزید و چند بار دیگر از مایهٔ عسل بمالید تا رویهٔ اردک به رنگ طلایی پخته درآید. اگر بخواهید رنگ اردک پخته‌تر شود این کار را چندبار دیگر تکرار کنید. بردارید و داغ یا خنک سر سفره ببرید.

◄ این اردک را اگر به سیخ گردان بکشید و در فر بریان کنید بهتر می‌شود، به شرط آن‌که مایهٔ سرکه و عسل را چند بار با قلم مو روی آن بمالید.

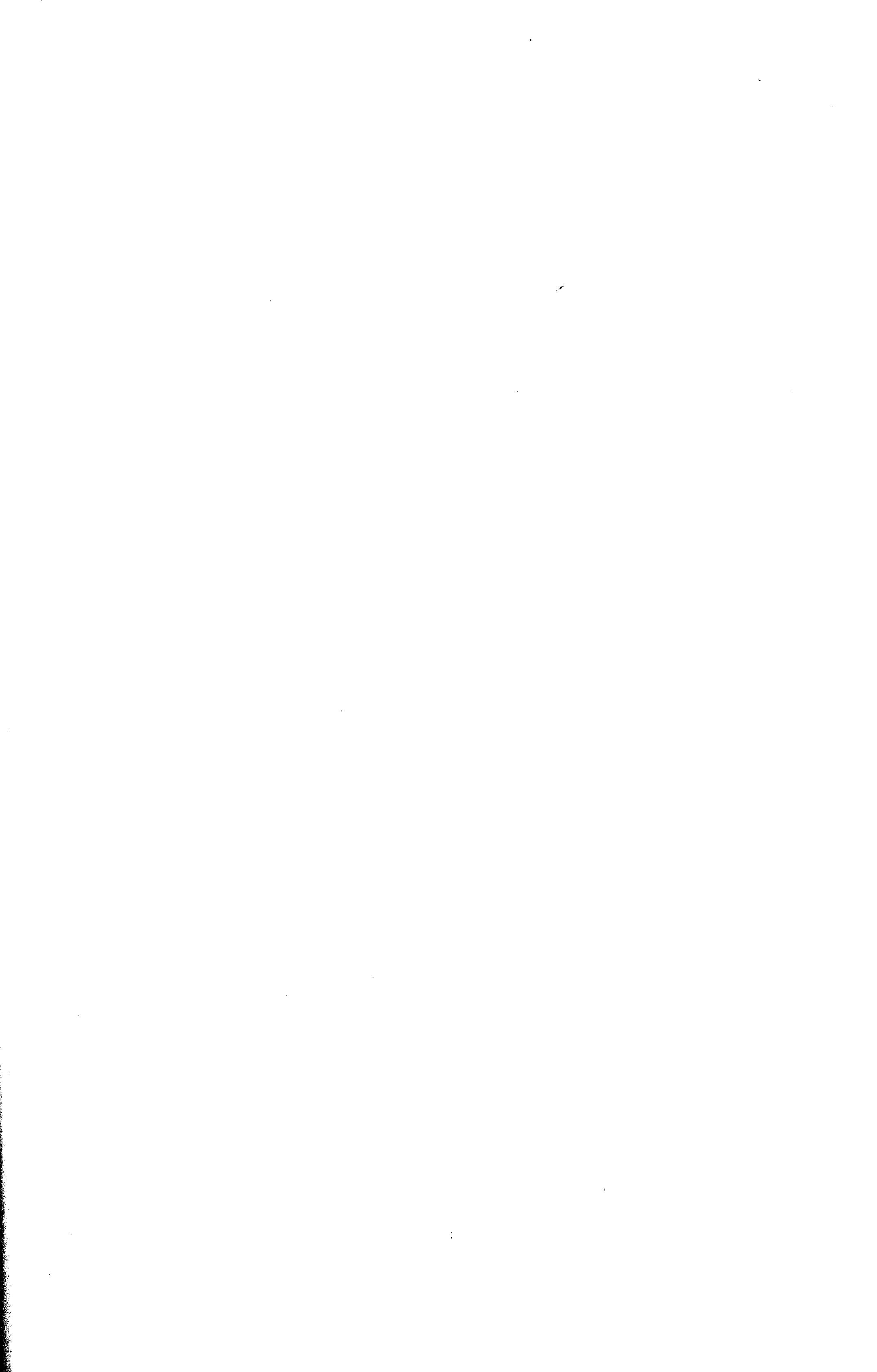
◄◄ مرغ بریان پکنی: به جای اردک یک مرغ درشت به کار برید.

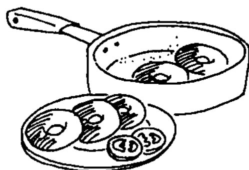




بخش هجدهم

# شامی، کتلت، روغن‌جوش





# فصل هشتاد و پنجم: **شامی**

**منشأ کلمهٔ شامی روشن نیست؛ شاید هم واقعاً از شام آمده باشد، چون هنوز هم در سوریه و لبنان نوعی کتلت با گوشت کوبیده و بلغور درست می‌کنند که به شامی ما بی‌شباهت نیست. اگرچه مردمِ کشورهای عربی آن را کُبّه (قُبّه) می‌نامند. به نظر می‌رسد که ذوق ایرانی مطابق معمول یک عنصر خارجی را تلطیف کرده وجامهٔ بومی به آن پوشانده است.**

## شامی



۱۵-۲۰ گل شامی

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مغز ران،** خرد کرده |
| ۲ | **پیاز،** چار قاچ |
| نیم کیلو | **لپه،** خیسانده |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **زعفران،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**گوشت را با پیاز و زردچوبه وکمی نمک و فلفل در نیم لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و حدود ۲ ساعت بپزید. هرگاه آب گوشت کم شد کمی آب جوش اضافه کنید؛ دست آخر آبِ گوشت باید کار رفته باشد. در پایان ساعت اول لپه را اضافه کنید. (توجه داشته باشید که ترکیب لعابِ گوشت و لپه با آبِ کم باعث تَه گرفتگی می‌شود. اگر گوشت و لپه را در دو دیگچهٔ جدا بپزید خطر تَه گرفتگی بسیار کمتر می‌شود.)**

**گوشت و لپهٔ پخته را با قاشق سوراخ دار بردارید و از چرخ گوشت بگذرانید. (اگر بتوانید گوشت را با گوشت کوب بکوبید بافت شامی بهتر از کار در می‌آید.) تخم مرغ‌ها را روی مایهٔ کوبیده**

بشکنید، اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و مایه را چنگ بزنید.

برای قالب‌گیری شامی، یک دستمال پاکیزه را نم بزنید، روی یک نعلبکی بیندازید و لبه‌های دستمال را پشت نعلبکی به هم بیاورید، بپیچانید و توی مشت بگیرید، به طوری که سطح دستمال مانند پوست تنبک روی نعلبکی کشیده شود. سپس با دست آزادتان، که در یک کاسهٔ آب سرد می‌زنید، به اندازهٔ یک تخم مرغ بیشترک از مایهٔ شامی بردارید، آن را گلوله کنید، روی سطح تنبکْ مانند دستمال بگذارید وکمی فشار بدهید تا پهن شود. لبه‌های مایه را کمی نازک کنید و با انگشت اشاره وسط آن را سوراخ کنید. سپس بردارید و در سینی بگذارید. پس از آن که تمام مایه به صورت شامی درآمد، روغن را به عمق ۲-۳ سانتی‌متر در تابه یا دیگچه داغ کنید و شامی را با *احتیاط* توی روغن داغ بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه شامی را برگردانید تا هر دو روی آن سرخ شود. آتش زیر تابه باید تیز باشد، ولی نه آن قدر که رویهٔ شامی را خشک کند و توی آن چنان که باید نبندد.

شامی سرخ شده را با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

◂ اگر مایهٔ شامی شُل درآمد، می‌توانید با یکی دو قاشق آرد نخودچی آن را سفت کنید. اگر دوست داشته باشید، می‌توانید یک قاشق چای‌خوری زیرهٔ ساییده یا ادویه به مایهٔ شامی بزنید.

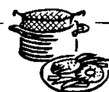
◂ دیس شامی را می‌توانید با تربچهٔ نقلی و فلفل سبز یا برگ کاهو یا گشنیز و شوید آرایش کنید.

◂ یک قاشق مرباخوری جوش‌شیرین شامی را پوک‌تر از کار در می‌آورد.

◂ روغن تابه را هرگاه لازم شد اضافه کنید. روغن ممکن است از پروتئین اشباع شود وکف کند و روی شامی را بپوشاند؛ در این صورت باید روغن را تازه کنید.

◂ نسبت برابر گوشت و لپه که در این دستور آمده است برای شامی نسبتاً پُرگوشت است؛ مقدار لپه را تا سه چهارم لپه و یک چهارم گوشت می‌توان بالا برد؛ مقدار گوشت در شامی آمادهٔ فروشگاهی در همین حدود است.

## شامی کباب



۱۵-۲۰ گل شامی کباب

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱-۲ قاشق | **آرد نخودچی** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |

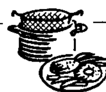
**روغن**
**نمک و فلفل**

**گوشت و پیاز و آرد نخودچی و زردچوبه را در یک بادیه بریزید. تخم مرغ را روی آن‌ها بشکنید، نمک و فلفل بپاشید و چنگ بزنید تا مخلوط شود.**

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. دست‌ها را در کاسهٔ آب سرد بزنید، با یک دست به اندازهٔ یک تخم مرغ از مایهٔ شامی بردارید و گلوله کنید، سپس در کف دست دیگر بگذارید و میان دو دست پهن کنید. سپس هر گُلِ شامی را با احتیاط در روغن داغ بگذارید و بعد از ۲-۳ دقیقه برگردانید. وقتی که هر دو روی شامی سرخ شد، با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در بشقاب بگذارید. هرگاه روغن کم شد یکی دو قاشق اضافه کنید.**

**◄ شامی کباب را گرم یا خنک با سبزی خوردن و نان تافتون تازه سر سفره بگذارید.**

## شامی کباب بروجردی



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۳۵۰ گرم | **گوشت چرب**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۸ | **تخم مرغ** |
| ۱ کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۴-۵ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| ۱ قاشق چ | **جوش شیرین** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* تره، جعفری، گشنیز، شوید و کمی شنبلیله.

▼ این شامی را مردم بروجرد با نوعی قالب حلقه‌ای دسته‌دار در روغن داغ عمیق می‌گذارند و پس از آن که شامی از قالب جدا شد قالب را برمی‌دارند. برای خریدن قالب باید یک سر به بروجرد تشریف ببرید، یا این‌که شامی را با قاشق بردارید و در روغن بیندازید.

**آرد را در تابه بریزید و روی آتش ملایم بو بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس تابه را در ظرفِ دیگری خالی کنید.**

**۲-۳ قاشق روغن در تابه داغ کنید و گوشت و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید تا رنگِ**

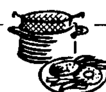
گوشت برگردد. سبزی را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. بردارید و بگذارید خنک شود.

آرد را با جوش شیرین و زردچوبه و اندکی نمک و فلفل روی مایهٔ گوشت و سبزی بریزید و هم بزنید. تخم مرغ‌ها را روی مایه بشکنید و زیر و رو کنید. اگر مایه به اندازهٔ کافی شل نشد کمی آب اضافه کنید و هم بزنید.

در دیگچه یا تابهٔ لبه بلندی به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن داغ کنید. به اندازهٔ ۱ تخم مرغ از مایهٔ شامی به قالب بزنید و در روغن داغ بگذارید؛ همین که شامی از قالب جدا شد قالب را بردارید. شامی را برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود.

## ترشه شامی (گیلان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| نیم پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ | **تخم مرغ**، زده |
| ۱-۲ | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته |
| نیم پیمانه | **آب غوره** |
| | **زعفران** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

گوشت را با پیاز، جعفری، تخم مرغ، نمک و فلفل و اندکی زعفران حل کرده در ۱ قاشق آبِ داغ در بادیه بریزید، سیب زمینی را با گوشت کوب بکوبید، به گوشت اضافه کنید و چنگ بزنید تا مایه یک دست شود.

۴-۵ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. از مایه هر بار به اندازهٔ ۱ تخم مرغ بردارید، درکف دست پهن کنید، در روغن بگذارید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن سرخ شود. بردارید و کنار بگذارید.

پس از آن که همهٔ شامی‌ها سرخ شد، آن‌ها را به تابه برگردانید، آب غوره را روی آن‌ها بدهید، درِ تابه را ببندید و روی آتش کم ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. با کته یا چلو ساده یا نان سر سفره بگذارید.

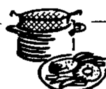
## شامیِ ماهی



این شامی را از روی دستور کتلت ماهی (← صفحهٔ ۱۲۴۳) درست کنید، جز این که سیب زمینی

**را حذف می‌کنید و به جای گردِ نان یک پیمانه *آرد نخودچی* (← صفحهٔ ۲۰۲) به کار می‌برید.**

## **چَپلی‌کباب** (افغانستان و پاکستان)



۱۰-۱۲ کباب

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت گوسفند**، چرخ کرده |
| ۱۰-۱۲ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای سبز** یا **قرمز**، ساطوری |
| ۲-۳ | **فلفل سبز** یا **قرمز تند**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| نیم پیمانه | **آرد** |
| | **گشنیز تازه**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

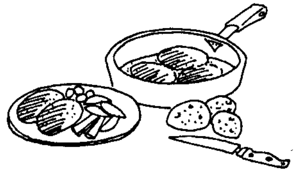
▼ «چپلی» در فارسی افغانی ــ یا به اصطلاح خود آن‌ها در زبان دَری ــ به معنای صندل یا کفشِ تابستانی است. این غذا را که نوعی شامی کباب است از این رو **چپلی‌کباب** می‌نامند که به شکل تختِ کفش قالب‌گیری می‌شود. کبابی است تند و تیز و بسیار خوش مزه برای همراهی با نان تازه. چپلی کباب ظاهراً از مرز پاکستان گذشته و خود را به افغانستان رسانده، ولی تا آنجا که می‌دانیم برخلافِ بسیاری از مردم افغانستان تا کنون به ایران نیامده است.

**گوشت و پیازچه و آرد و فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای و تخم گشنیز را با اندکی نمک در بادیه بریزید و چنگ بزنید، سپس مایه را به صورت چند شامی به نازکی ۱ و درازای ۱۰ و پهنای ۵ سانتی‌متر درآورید و در سینی بگذارید.**

**در تابه به عمق ۱-۲ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. کباب را در روغن بگذارید و هر روی آن را ۴-۵ دقیقه سرخ کنید. سپس در ظرف بچینید و با گشنیز تازه آرایش کنید.**

**◄ میان چپلی کبابی که نیم ساعت در آشپزخانه مانده باشد و چپلی‌کبابی که تازه از تابه درآمده همان تفاوت میان ماه من تا ماه گردون است.**



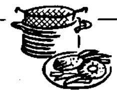


# فصل هشتاد و ششم: **کتلت، کُبّه**

**کتلت، به‌رغم اسم فرانسوی، غذایی است روسی که در تهران کمی تغییر کرده و به صورتِ کنونی‌اش درآمده است. این شکل ثابت نیست و در دست هر آشپزی ترکیب دیگری دارد؛ شما هم می‌توانید ترکیب خاص خود را درست کنید. مواد اصلی آن عبارت‌اند ازگوشت چرخ‌کرده (گوسفند یاگوساله یا مخلوطی از آن‌ها)، پیاز، و سیب‌زمینی. نگارنده ترکیب حاضر را توصیه می‌کند.**

**کُبّه، یا در بعضی جاها کِبّه، تلفظ جدید «قُبّه»ی عربی است که به معنای «قلنبه»ی فارسی است. درهرحال، غذای قلنبه‌ای است که درکشورهای عربی بسیار مرسوم است و ممکن است منشأ شامی ایرانی هم بوده باشد.**

## کتلت



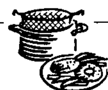
۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت گوساله**، چرخ‌کرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| نیم‌کیلو | **سیب زمینی**، نیم‌پز، رندیده |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق م | **گرد لیمو** |
| | **گرد نان** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**شیر را روی نیم پیمانه گرد نان بریزید و بگذارید ۱۰-۱۵ دقیقه بماند، سپس خمیر کنید؛ اگر خمیر سفت درآمد کمی شیر اضافه کنید. تخم مرغ را روی گوشت بشکنید، سیب زمینی و پیاز و خمیر گرد نان را با گرد لیمو و کمی نمک و فلفل روی گوشت بریزید. گوشت را چنگ بزنید و**

بمالید، سپس در قالب گِرد یا کشیده بریزید و شکل بدهید، گرد نان بپاشید و در یک سینی بچینید.
نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. یک نخود از مایهٔ کتلت را در روغن بگذارید، اگر جوشید روغن آماده است.
کتلت را در روغن بگذارید و پس از ۴-۵ دقیقه برگردانید. پس از آن که هر دو روی کتلت سرخ شد با کفگیر بردارید و به ظرفی درکنار تابه منتقل کنید. هرگاه روغن در تابه کم شد کمی روغن اضافه کنید.
◂ کتلت را داغ یا سرد با نان تازه و سبزی خوردن و نوعی سس گوجه فرنگی (← صفحهٔ ۵۸۸-۵۹۰) سر سفره بگذارید.
◂ وارفتن کتلت در تابه غالباً به علت زیادی پیاز یا سیب زمینی است و معمولاً با اضافه کردن ۱ تخم مرغ می‌کوشند مشکل را رفع کنند. (مشکل معمولاً رفع نمی‌شود؛ چارهٔ واقعی اضافه کردن مقداری گوشت چرخ کرده و مالش دادن مایهٔ کتلت است.)

## کتلت ماهی



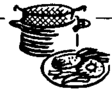
۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ اُزون برون،** خرد کرده |
| ۱ | **پیاز،** چار قاچ |
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۲ | **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته |
| ۱ قاشق چ | **گرد لیمو** |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| | **گرد نان** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را درکمی آب ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود.
نیم پیمانه از گرد نان را در شیر بخیسانید.
پیاز را با ماهی از چرخ گوشت بگذرانید. سیب زمینی را له کنید و با ماهی در بادیه بریزید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، گرد نان خیسانده را با گرد لیمو و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید؛ چنگ بزنید، به قالب کتلتِ گِرد یا کشیده بزنید، روی هرکتلت گرد نان بپاشید و در سینی بچینید.
در تابهٔ جاداری نیم پیمانه روغن روی آتش ملایم داغ کنید وکتلت‌های آماده را در روغن بگذارید. هر روی آن‌ها را ۴-۵ دقیقه سرخ کنید، سپس بردارید و در دیس بگذارید.
◂ با سس آندلسی (← صفحهٔ ۵۹۳) و نان سفید سر سفره بگذارید.

## **کُبّهٔ آب‌دار** (لبنان، فلسطین، سوریه)

۱۰-۱۵ کبّه



★ ۱) مایهٔ تویی

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، چرخ کرده |
| ۴ قاشق | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۲ قاشق | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

★ ۲) خمیر پوسته

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج** |
| ۱ قاشق م | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **نمک** |

▼ **کُبّه** غذایی عربی است، ولی در ترکیه و در خوزستان ما هم کُبّهٔ خام و پخته خورنده‌هایی دارد.

**★ ۱) مایهٔ تویی: ۱ قاشق روغن را در تابه داغ کنید و ۳ قاشق از پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. جعفری یا گشنیز را با نمک و فلفل اضافه کنید، ۲-۳ دقیقهٔ دیگر بجوشانید و بردارید.**

**★ ۲) خمیر پوسته: برنج را بشویید و با ۲ پیمانه آب و یک قاشق مرباخوری نمک در یک دیگچهٔ در باز ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید. همین‌که دانهٔ برنج نرم شد در آب‌کش خالی کنید و بگذارید خنک شود. آنگاه برنج را در بادیه بریزید، زردچوبه و زیره و گرد لیمو را به برنج بزنید و با چنگ خمیر کنید یا چند ثانیه در چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر یک‌دستی به دست آید.**

**دست خود را در آب بزنید و خوب تکان بدهید. یک تخم مرغ از خمیر برنج بردارید و گلوله کنید. شست خود را در گلوله فرو کنید و آن را به شکل پوستهٔ فنجان مانندی در آورید. ۱-۲ قاشقِ مرباخوری از گوشت سرخ کرده توی پوسته بریزید و دهانهٔ پوسته را هم بیاورید. کبّه را باز میانِ دو دست گلوله کنید. همهٔ خمیر را به این صورت در آورید و در سینی بچینید.**

روغن باقی‌مانده را در تابه داغ کنید و یک قاشق پیاز خرد کرده را در روغن تفت بدهید تا نرم شود. رب گوجه فرنگی و آب قلم را اضافه کنید، به جوش بیاورید و نمک و فلفل بزنید.
کُبّه‌ها را در این آب بگذارید، شعله را پایین بکشید و درِ تابه را نیمه باز بگذارید. ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید. کبّه را با آب در بشقاب تَه گود بکشید.

## کُبّهٔ خام (لبنان، فلسطین، سوریه)



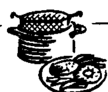
اردور برای ۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مغز ران گوسفند بی‌چربی**، چرخ کرده، یخچالی |
| ۱ پیمانه | **بلغور خام**، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **پیاز**، رندیده |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| ۱ پیمانه | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| نصف قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

بلغور را در صافی سیمی بریزید و روی آن را فشار دهید تا آب آن برود، سپس اندکی نمک بزنید و نیم ساعت در یخچال بگذارید. گوشت را از یخچال بیرون بیاورید و با ظرف در یک بادیهٔ آب یخ بگذارید. زیره و دارچین و فلفل قرمز و فلفل سیاه و آب لیمو و پیاز و بلغور و کمی نمک و نیمی از جعفری یا گشنیز را روی گوشت بریزید و با دستی که مکرر در کاسهٔ آب یخ می‌زنید ۱۰-۱۵ دقیقه مخلوط را بمالید ــ یا آن که مخلوط را با ۲-۳ قاشق آب یخ در چرخ هرکاره بریزید و ۱۵-۲۰ ثانیه بگردانید تا خمیر یک دستی به دست آید. از این خمیر به اندازهٔ یک گردو یا بیشترک بردارید و میان دو دست گلوله کنید، یا به شکل تخم مرغی در آورید، در جعفری یا گشنیز بغلتانید، در بشقاب بچینید و پیش از خوردن در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◄ بشقاب کبّه را می‌توانید با برگ کاهو فرش و با بُرِش لیمو یا گوجه فرنگی آرایش کنید.

## کُبّهٔ روغن جوش (لبنان، فلسطین، سوریه)



۱۲-۱۵ کبّه

★ ۱) مایهٔ تویی

| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **گوشت گوساله**، نخودی |

۴ قاشق **بادام مقشّر**، نیم‌کوب
۲ قاشق **پیاز**، خرد کرده
۱ قاشق چ **ادویهٔ عربی** (← ۲۳۲)
**نمک و فلفل**

**★ ۲) خمیر پوسته**
۱ پیمانه **بلغور خام**، خیسانده
نیم کیلو **مغز ران گوسفند بی‌چربی**، چرخ کرده، یخچالی
۴ قاشق **پیاز**، رندیده
۱ قاشق چ **دارچین**، ساییده
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

**★ ۱) مایهٔ تویی: ۱-۲ قاشق روغن در تابه داغ کنید و بادام مقشّر را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. با قاشق سوراخ دار بادام را بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز خرد کرده را در همان روغن تفت بدهید. گوشت نخودی را با ادویه و نمک و فلفل بریزید و بچرخانید تا گوشت سرخ شود. بادام را اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و کنار بگذارید.**

**★ ۲) خمیر پوسته: بلغور را در صافی سیمی بریزید و روی آن فشار بدهید تا آب آن برود. گوشت چرخ کرده را از یخچال بیرون بیاورید و با پیاز رندیده و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. با دستی که مکرر در کاسهٔ آب یخ می‌زنید ۱۰-۱۵ دقیقه بمالید یا با دو قاشق یخ کوبیده در چرخ هرکاره بریزید و ۱۵-۲۰ ثانیه بگردانید. سپس بلغور و دارچین را به گوشت اضافه کنید و باز بگردانید تا خمیر یک دستی به دست آید. خمیر را بچشید و نمک آن را اندازه کنید؛ درکاسه‌ای پهن کنید و کاسه را در ظرف آب یخ بگذارید.**

**۲ قاشق روغن در پیش‌دستی بریزید و دمِ دست بگذارید. انگشتان خود را در روغن بزنید، به اندازهٔ یک تخم مرغ از خمیر بردارید و میان دو دست به شکل تخم مرغی در آورید. شست خود را در گلولهٔ تخم مرغی فرو کنید و با انگشتان دستِ دیگر لبهٔ چالِ شست را بالا بیاورید، به طوری که گلوله به شکل یک پوستهٔ خالی درآید. یک قاشق مرباخوری از مایهٔ سرخ کرده توی چالِ پوسته بریزید، دهانهٔ چال را هم بیاورید و کبه را باز میان دو دست بگردانید تا به شکل تخم مرغی درآید. هرگاه کبه ترک خورد، با انگشتان روغنی ترک را هم بیاورید و کبه را میان دو دست بگردانید. همهٔ خمیر را به صورت کبه در آورید.**

**به عمق قطر کبه یا اندکی بیشتر در دیگچه یا تابهٔ کوچکی روغن داغ کنید. کبه‌ها را یکایک**

با قاشق سوراخ دار در روغن بگذارید و شعله را کمی پایین بکشید. کبه‌های سرخ شده را با قاشقِ سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن‌ها چیده شود.

◄ به جای بادام مقشّر می‌توانید دانهٔ کاج لبنانی به کار برید، چون خود لبنانی‌ها همین دانه را به کار می‌برند؛ ولی البته گیرآوردنش با خود شماست.

## کُتلت مرغ با بادام برشته (روسیه)



۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ران و سینهٔ مرغ**، استخوان گرفته، خردکرده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، خردکرده |
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **مغز نان سفید** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| ۱ قاشق چ | **ادویه***، ساییده |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **گردنان** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* دارچین، جوز بویا، زیره و اندکی میخک.

۱-۲ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و قارچ را در آن تفت بدهید تا آب آن چیده شود. قارچ را با قاشق سوراخ دار بردارید و بگذارید خنک شود.

مغز نان را در شیر بخیسانید. مرغ را با قارچ از چرخ گوشت بگذرانید، و با مغز نان خیسانده، پیاز، ادویه و کمی نمک و فلفل در بادیه بریزید. ۱ تخم مرغ در بادیه بشکنید، مایه را با دست مخلوط کنید و بمالید. ۲ تخم مرغ در یک بشقاب تَه گود بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید.

یک کاسه آب دمِ دست بگذارید، دست را تر کنید، به اندازهٔ یک نارنگی از مایه بردارید و به قالب کتلت بزنید، یا با دست به آن شکل گرد یا کشیده بدهید، سپس کتلت را در تخم مرغ بزنید و روی آن گرد نان بپاشید. همهٔ مایه را به این صورت درآورید.

در تابهٔ جاداری تا عمق ۱ بند انگشت روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. کتلت را در روغن بگذارید، آتش را کم کنید. هر روی کتلت را ۴-۵ دقیقه در روغن سرخ کنید.

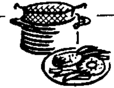
باقی ماندهٔ کره را در تابهٔ قارچ بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. بادام مقشّر را در تابه

بریزید و با قاشق چوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. بردارید و بادام را با کره روی کتلت بدهید.

◄ کتلت را با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده و اسفناج پخته و چلانده و تفت داده درکره و چند بُرش لبوی تنوری سر سفره بگذارید.

## تِلنویه یا کتلت میان پر ماهی (روسیه)

۴-۵ نفر



**★ ۱) مایهٔ کتلت**

| | |
|---|---|
| ۵۰۰ گرم | **فیلهٔ اُزون برون**، آب پز، چرخ کرده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| | **گرد نان** |
| | **نمک و فلفل** |

**★ ۲) مایهٔ تویی**

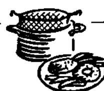
| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **غضروف اُزون برون**، ساطوری |
| ۱-۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵۰ گرم | **قارچ**، ساطوری |
| ۱ | **تخم مرغ سفت**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **شوید** و **جعفری**، ساطوری |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

★ ۱) مایهٔ کتلت: ۱ پیمانه گرد نان را در شیر بخیسانید. ماهی و گرد نان خیسانده را در بادیه بریزید، تخم مرغ را روی آن بشکنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و چنگ بزنید. سپس به شکلِ گرده‌های نازکی به اندازهٔ نعلبکی در آورید و روی پارچهٔ نم‌دار بگذارید.

★ ۲) مایهٔ تویی: غضروف ماهی را در ۱ پیمانه آب و اندکی نمک روی آتش ملایم نیم ساعت بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. غضروفِ ماهی و تخم مرغ سفت را با شوید و جعفری و ۲-۳ قاشق گرد نان در تابه بریزید، اندکی نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. بردارید و بگذارید خنک شود.

روی هر تلنویه یک قاشق از مایهٔ تویی بگذارید و تلنویه را مثل فرش لوله کنید.

## کتلت سیب زمینی و مرغ



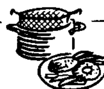
۲-۳ نفر

۲۵۰ گرم **پورهٔ سیب زمینی** (← ۱۳۶۷)
۱۵۰ گرم **مرغ پخته**، ساطوری
۳ قاشق **جعفری و پیازچه**، ساطوری
۱ **تخم مرغ**
۱ گردو **کره**، آب کرده
۲ قاشق **آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

آرد و کره و تخم مرغ را با پورهٔ سیب زمینی مخلوط کنید. مرغ و جعفری و پیازچه را اضافه کنید و زیر و رو کنید. نمک و فلفل مخلوط را اندازه کنید و آن را به صورت چند کتلت درآورید.
۴-۵ قاشق روغن در تابهٔ نچسب روی آتش ملایم داغ کنید و هردو روی کتلت را در روغن سرخ کنید. داغ سر سفره بگذارید.

◂◂ **کتلت سیب زمینی و گوشت:** با گوشت پختهٔ ساطوری یا چرخ کرده درست کنید.
◂◂ **کتلت سیب زمینی و پنیر:** با پنیر سفت رندیده درست کنید.
◂◂ **کتلت سیب زمینی و ماهی:** با ماهی پختهٔ ساطوری درست کنید.

## کتلت کلم (روسیه)



۴-۵ نفر

۱ کیلو **کلم پیچ**، ساطوری
۱ پیمانه **بلغور خام**
۱ پیمانه **گرد نان**
۱ پیمانه **شیر**
۳ **تخم مرغ**
**روغن**
**نمک و فلفل**

زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را جدا کنید. کلم را با شیر در دیگ بریزید و ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتشِ

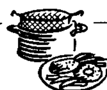
ملایم بپزید تا نرم شود. بلغور را اضافه کنید و زیر و روکنید. ۱۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم بپزید، بردارید و بگذارید خنک شود. زردهٔ تخم مرغ را با کمی نمک و فلفل با مایهٔ کلم مخلوط کنید و مایه را به شکل چند کتلت درآورید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید و در بشقاب تَه‌گود بریزید. هرکتلت را در سفیدهٔ تخم مرغ بزنید، درگرد نان بغلتانید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه رویَ آتش ملایم داغ کنید وکتلت‌ها را در روغن بگذارید. پس از ۴-۵ دقیقه برگردانید تا هردو روی آن‌ها طلایی شود. هرگاه لازم باشد اندکی روغن اضافه کنید.

◄ این کتلت را با نان سیاه و مخلوطی از خامه و ماست سر سفره می‌گذارند.

◄◄ کتلت هویج: به جای کلم هویج پوست گرفته و چرخ کرده و ۱ قاشق شکر به کار برید.

## کتلت پوژارسکی (روسیه)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | مرغ |
| ۱ پیمانه | شیر |
| ۱۰۰ گرم | نان سفید |
| ۱-۲ | تخم مرغ |
| | گرد نان |
| | روغن |
| | نمک و فلفل |

▼ می‌گویند که روس‌ها یک روز در میان کتلت پوژارسکی می‌خورند، زیرا کتلت غذای هر روزهٔ آن‌هاست و کتلت پوژارسکی هم رایج‌ترین کتلت روسی است.

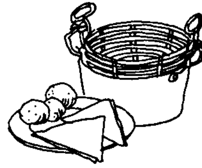
نان سفید را در شیر بخیسانید. مرغ را استخوان بگیرید و پوست و گوشت آن را همراه با نانِ خیسانده دوبار چرخ کنید و در بادیه بریزید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، اندکی نمک و فلفل و ۱-۲ قاشق روغن اضافه کنید و مایه را چنگ بزنید تا خمیر صافی به دست آید.

روی تختهٔ کار کمی گرد نان بپاشید، از مایهٔ کتلت گِرده‌هایی به اندازهٔ کف دست درست کنید، هردو روی آن‌ها را در گرد نان بزنید، و در سینی بچینید.

نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، هرکتلت را از هر رو ۲-۳ دقیقه در روغن سرخ کنید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. در پایان کار کتلت‌ها را به تابه برگردانید، درِ تابه را ببندید و ۴-۵ دقیقه روی آتش کم بگذارید.

هنگام کشیدن، کتلت‌ها را در دیس بچینید و روغن داغ توی تابه را روی کتلت‌ها بدهید.

◄ دل و جگر مرغ را می‌توانید در روغن تفت بدهید و با گوشت مرغ چرخ کنید.

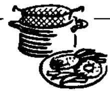


# فصل هشتاد و هفتم: **روغن‌جوش**

**چنان‌که در این فصل خواهیم دید، غذاهای فراوانی هستند که در روغن داغ پخته می‌شوند. این طرز پخت را به‌زبان انگلیسی deep frying، یعنی سرخ‌کردن در روغن عمیق، می‌نامند. نگارنده برای این معنی ترکیب روغن‌جوش را پیشنهاد می‌کند. این ترکیب پُر بی‌سابقه هم نیست؛ چنان‌که در بیتی که از شیخ اطعمه در دستور سنبوسه (← صفحهٔ ۱۲۵۲) نقل شده است ملاحظه می‌کنیم.**

## سنبوسه (هندوستان)

اردور برای ۷-۸ نفر



**★ ۱) پوستهٔ خمیری**

۲ پیمانه **آرد**
یک سوم پیمانه **ماست**
۴ قاشق **روغن**
۱ قاشق م **نمک**

**★ ۲-۱) مایهٔ گوشتی**

۲۵۰ گرم **گوشت**، چرخ‌کرده
۱ **پیاز**، ساطوری
۱ پیمانه **تره**، ساطوری
۱ پیمانه **گشنیز**، ساطوری
۱ قاشق چ **زیره**، ساییده
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق چ **فلفل سیاه**، ساییده
۱-۲ قاشق م **گردِ لیمو**

۱ قاشق چ **زردچوبه**
۲ قاشق **روغن**
**نمک**

**★ ۲-۲) مایهٔ گیاهی**

۵-۴ **سیب‌زمینی**، پخته، نخودی
۱ پیمانه **پیاز**، ساطوری
۱ پیمانه **نخود سبز**، پوست گرفته
۱ پیمانه **گشنیز**، ساطوری
۱ قاشق م **ادویهٔ هندی** (← ۲۳۲)
نیم پیمانه **فلفل سبز**، ساطوری
۱ قاشق م **فلفل سیاه**، ساییده
۲-۱ قاشق م **گرد لیمو**
۴ قاشق **روغن**
**نمک**

---

▼ واقعیت این است که سنبوسه یک غذای کاملاً ایرانی است، زیرا که نه تنها نام آن فارسی است (سنبوسه یعنی مثلث)، بلکه رد پای آن در ادبیات قدیم ما به خوبی دیده می‌شود. بیش از ششصد سالِ پیش شیخ اطعمه (معاصر حافظ) در دیوان اشعار شوخی‌آمیزش مکرر از سنبوسه نام می‌برد، و حتی به طرز پختن آن اشاره می‌کند:

**تا جوش چو روغن نزنی بر سرِ آتش — هرگز نرسی از لبِ سنبوسه به کامی**

منتها به نظر می‌رسد که این غذا مدت‌ها پیش از ایران به هندوستان مهاجرت کرده است و فقط در اوایل قرن حاضر در سواحل خلیج فارس آفتابی شده، تا این که در سال‌های اخیر همراه با مردم آبادان و خرمشهر به تهران و سایر شهرهای مرکزی ایران آمده است. با این حال به پاس این که مردم هندوستان از سنبوسه نگه داری کرده‌اند و آن را پرورش داده‌اند، امروز آن را از غذاهای هندی به شمار می‌آوریم، چنان که در همه جای دنیا چنین می‌کنند.

سنبوسه عبارت است از مقداری مواد خوراکی که در پوسته‌ای از خمیر به شکل مثلث پیچیده می‌شود و سپس آن را روغن جوش می‌کنند (یعنی در روغن عمیق سرخ می‌کنند). پوستهٔ آن یا از خمیر تازه است یا از نان لواش؛ اما تویی آن می‌تواند بسیار متنوع باشد. دو نوع اصلی مایهٔ سنبوسه گوشتی و گیاهی است. در دستور زیر طرز تهیهٔ پوستهٔ خمیری و پوستهٔ نانی را با دو نمونهٔ مایهٔ گوشتی و گیاهی می‌آوریم؛ سازندهٔ سنبوسه می‌تواند سنبوسهٔ خود را با یکی از این دو نوع مایه پرکند.

---

★ ۱-۱) پوستهٔ خمیری: آرد را با نمک در بادیه الک کنید، روغن را روی آن بریزید و هم بزنید. سپس ماست را اضافه کنید، چنگ بزنید و با کمی آب ورز بدهید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید، به طوری که به دست نچسبد و بتوان آن را پهن کرد. سپس خمیر را نیم ساعت بخوابانید.

روی تخته آرد بپاشید و نیمی از خمیر را چانه بگیرید و با نورد روی تخته به کلفتی ۲ تیغهٔ کارد پهن کنید. سپس خمیر پهن شده را با کارد به صورت نوارهایی به ابعاد ۳۰×۱۰ سانتی‌متر یا ابعاد دیگری به همین نسبت ۱ و ۳ ببرید. این نوارها را آرد بپاشید و در یک کیسهٔ نایلون بگذارید تا خشک نشوند. نیمهٔ دوم خمیر را هم به همین صورت پهن کنید و ببُرید. (دَم قیچی‌ها را می‌توان از نو خمیر کرد، ولی برای پهن‌کردن آن باید کمی صبر کنید، چون که خمیرِ تازه ورزخورده بد پهن می‌شود.) ضمناً، خمیر آماده را از نانوایی‌ها می‌توان خرید و با اضافه کردن کمی آرد و روغن به کار برد.

★ ۱-۲) پوستهٔ نانی: چند نان لواش (از نوع لواش قزوینی) را که خیلی نازک و برشته نباشد در یک کیسهٔ بزرگ نایلکس بپیچید و بگذارید تا نرم شود. نان‌ها را یکی یکی روی تخته به همان ابعاد پوستهٔ خمیری ببرید و اضافه‌های هر نان را برای مصرف‌های دیگر نگه دارید. بریده‌ها را در کیسه بگذارید تا خشک نشود.

★ ۲-۱) مایهٔ گوشتی: روغن را در یک تابه داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، آنگاه گوشت را در تابه بریزید و روی آتش ملایم ۸-۱۰ دقیقه بچرخانید تا رنگ آن برگردد. باقی اجزا را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقهٔ دیگر بچرخانید، سپس بردارید و بگذارید تا خنک شود. از این مایه به اندازهٔ ۱-۲ قاشق توی هر سنبوسه بریزید.

◄ به مایهٔ سنبوسه می‌توان کمی گرد کاری یا ادویهٔ هندی زد.

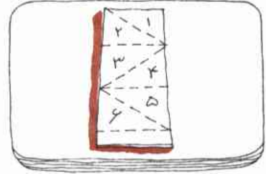
★ ۲-۲) مایهٔ گیاهی: نخود سبز را با کمی نمک در آب جوش بریزید و ۳-۴ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید، در آب‌کش بریزید و بگذارید خنک شود.

پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. فلفل سبز و گشنیز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس همهٔ اجزای مایه را در یک بادیه بریزید و زیر و رو کنید. از این مایه به اندازهٔ ۱-۲ قاشق توی هر سنبوسه بریزید.

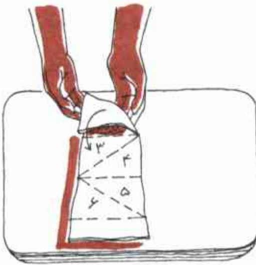
★ طرز پیچیدن: سنبوسه را به دو صورت می‌توان پیچید، به ترتیب زیر:

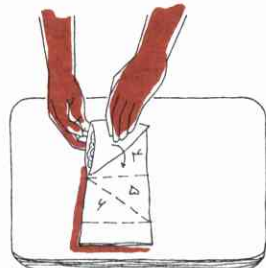
پیچیدن ۱) نوار خمیر یا نان را روی تخته می‌گذارید و آن را با پشت کارد از طول به سه چارگوش برابر تقسیم می‌کنید، سپس هر چارگوش را با یک خط مورب به دو مثلث تقسیم می‌کنید تا شش مثلث به دست آید (← شکل ۱). ۱-۲ قاشق از مایه را در مثلث ۲ می‌ریزید (← شکل ۲) و

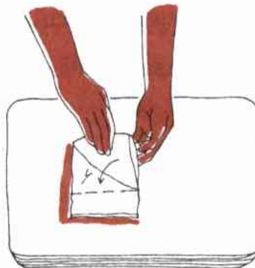
**مثلث ۱ را روی آن برمی‌گردانید (← شکل ۳) سپس هر دو مثلث را روی مثلث بعدی برمی‌گردانید (← شکل ۴) و این کار را ادامه می‌دهید تا نوار تمام شود. (← شکل ۵). کنارهٔ اضافی نوار را با کارد می‌برید (← شکل ۶). سنبوسهٔ پیچیده را طوری در سینی می‌گذارید که لبهٔ آزاد آن زیر باشد، تا باز نشود.**


نوار نان را به ۶ خانه تقسیم کنید


مایه را در خانهٔ ۲ بگذارید

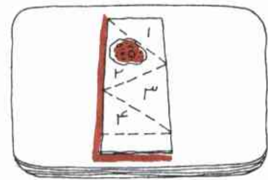

خانهٔ ۱ و ۲ را روی خانهٔ ۳ برگردانید . . .

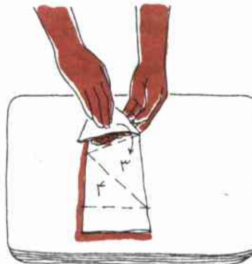

. . . همچنین روی خانهٔ ۴


و روی خانه‌های ۵ و ۶


کنارهٔ نوار را با کارد ببرید

**پیچیدن ۲) نوار خمیر یا نان را از روی شکل ۱ به ۴ مثلث تقسیم کنید (توجه داشته باشید که مثلث‌ها برابر نیستند). ۱-۲ قاشق از مایهٔ تویی را روی مثلث ۲ بریزید و مثلث ۱ را روی آن برگردانید، سپس هر دو مثلث را روی مثلث ۳ و ۴ برگردانید. (← شکل ۲). دنبالهٔ نان را لای سنبوسه بگذارید (← شکل ۳) و با کف دست روی سنبوسه فشار دهید تا پهن شود.**


نوار نان را به ۴ خانه تقسیم کنید
و مایه را در خانهٔ ۲ بریزید


خانه‌های ۱ و ۲ را روی خانهٔ ۳ و ۴
برگردانید . . .


دنبالهٔ نان را برگردانید و لای
سنبوسه بگذارید

◄ روغن جوش‌کردن سنبوسه: سنبوسه را باید داغ خورد؛ بنابرین وقت روغن جوش کردنِ آن همان لحظه‌ای است که باید خورده شود. در هندوستان آشپز معمولاً هر دو سه سنبوسه‌ای را که از روغن بیرون می‌آید در بشقاب می‌گذارد و برای خورندگان می‌فرستد.

سنبوسه‌های پیچیده را در یک سینی روی میز کنار اجاق بگذارید. ۲-۳ پیمانه روغن را در یک دیگچه یا تابه داغ کنید؛ عمق روغن باید دست کم یک برابر و نیمِ کلفتی هر سنبوسه باشد. وقتی‌که روغن داغ شد (اگر یک تکه نان در آن بیندازید باید در ظرف چند ثانیه طلایی بشود) آتش را کم کنید.

با قاشق سوراخ‌دار و کاردک یک دانه سنبوسه را بردارید و توی روغن بگذارید. پشتِ قاشق را چند ثانیه روی سنبوسه بگذارید تا سنبوسه خودش را بگیرد. همین که سنبوسه طلایی شد آن را برگردانید. پس از چند ثانیه بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

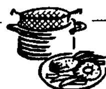
◄ شعلهٔ آتش را طوری تنظیم کنید که روغن داغ بماند ولی پوستهٔ سنبوسه به سرعت نسوزد.

## سنبوسهٔ هلالی یا قطابی



شکل دیگر و شاید آسان‌ترِ پوستهٔ سنبوسه این است که به اندازهٔ یک تخم مرغ خمیر را روی تخته یا در کف دست به صورت نانک گردی پهن کنیم و یک قاشق از مایه روی یک نیمهٔ این نانک بگذاریم، سپس نیمهٔ دیگر نانک را روی نیمهٔ اول برگردانیم و دامنِ دو نیمه را با آب و فشار سر انگشتان زنجیره بدهیم و به هم بچسبانیم. با شاخه‌های چنگال هم می‌توان روی دو لبهٔ سنبوسه فشار داد تا به هم بچسبند. به این ترتیب سنبوسه به جای مثلث به شکل هلال یا قطاب در می‌آید.

## سنبوسهٔ مرغ بازیافته



۸-۱۰ نفر

★ ۱) پوسته

| | |
|---|---|
| | **آرد** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱۵۰ گرم | **کره**، نرم |
| | **نمک** |

★ ۲) مایهٔ تویی

| | |
|---|---|
| ۲ دست | **دل و جگر مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |

۱۵۰ گرم **گوشت مرغ پخته**
۱ پیمانه **مغز گردو،** کوبیده
۲ قاشق **کشمش بی‌دانه،** خیسانده
۱ قاشق م **گرد لیمو**
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

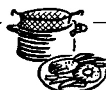
▼ این سنبوسه را هم، مانند *گراتن مرغ بازیافته* (← صفحهٔ ۱۱۶۶) می‌توان با خرد و ریز باقی مانده از مرغ تنوری یا مرغ پخته درست کرد.

**★ ۱) پوسته: ۳ پیمانه آرد با اندکی نمک روی تخته الک کنید و با کره و ۲ قاشق آبِ سرد خمیر کنید و ورز بدهید. اگر لازم باشد اندکی آب اضافه کنید، سپس خمیر را چانه بگیرید، آرد بپاشید و در دیگچهٔ در بسته ۱ ساعت بخوابانید.**

**★ ۲) مایهٔ تویی: ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. دل و جگر را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود.**
**دل و جگر را با گوشت مرغ روی تخته ساطوری کنید و در بادیه بریزید. مغز گردو و کشمش و گرد لیمو را اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.**
**خمیر را با نورد روی تخته پهن کنید و به صورت لواشی به نازکی ۲ تیغهٔ کارد درآورید. این لواش را به صورت چارگوش‌هایی به اندازهٔ کف دست ببرید.**
**از مایهٔ تویی ۱ قاشق روی هر لواش چارگوش بگذارید و یک گوشه را روی گوشهٔ رو به رو برگردانید تا چارگوش به شکل سنبوسه (سه‌گوش) درآید. روی لبهٔ دو ساق سه‌گوش با انگشت کمی آب بمالید و با فشار شاخه‌های چنگال دو لبه را به هم بچسبانید.**
**تخم مرغ را در ۱ پیاله بشکنید و بزنید و با قلم مو روی سنبوسه بمالید. سنبوسه‌ها را در سینی فر بچینید.**
**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی را ۱۵-۲۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید تا روی سنبوسه طلایی شود. بردارید و داغ یا سرد سر سفره یا روی میز اردور بگذارید.**

## تورتیا سَمبوتی (مکزیک)

اردور برای ۷-۸ نفر



**★ ۱) مایهٔ تویی**
۲۰۰ گرم **گوشت،** چرخ کرده

۱ **پیاز،** خردکرده
نیم پیمانه **گشنیز،** ساطوری
۲ **گوجه فرنگی،** پوست‌کنده، خردکرده
۴-۳ **فلفل قرمز** یا **سبز تند،** ساطوری
۱ قاشق **روغن**
**نمک**

★ ۲) **پوسته**
۳۰۰ گرم **آرد ذرت**
۵۰ گرم **آرد گندم**
**روغن**
**نمک**

---

▼ دربارهٔ تورتیا نگاه کنید به صفحهٔ ۱۷۵۲ **سمبوتی** هم به احتمال قوی همان سنبوسهٔ ایرانی است، که از یک طرف به هندوستان مهاجرت کرده و از طرف دیگر از اینجا به افریقای شمالی و از آنجا به اسپانیا و از آنجا به امریکای مرکزی رفته است. در هر حال، سمبوتی که گاهی ***سالبوتو*** هم تلفظ می‌شود نام غذای اردور مانندی است که دو سه قرن پیش میان سرخ‌پوستان ***مایا*** و ***اینکا*** رایج بوده و از آن‌ها به ساکنان امروزی امریکای لاتین رسیده است. درست کردن سمبوتی کار آسانی است، اگر چه قدری وقت و حوصله می‌خواهد ـ چیزی که تهیه‌کنندگان اردورهای نغز قاعدتاً دارند.

مادهٔ اصلی تورتیا آرد ذرت است، ولی با آرد گندم هم می‌توان تورتیا درست کرد. به جای گوشتِ چرخ‌کرده (گوسفند یا گوساله) می‌توان ماهی، میگو، تخم مرغ سفت، یا یکی دو رقم تره‌بار، مانندِ سیب زمینی و گل کلم و فلفل سبز، به کار برد.

---

**★ ۱) مایهٔ تویی: روغن را در یک تابهٔ دردار داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا رنگ آن برگردد. پیاز و گوجه فرنگی و فلفل را با کمی نمک رویِ گوشت بریزید و بچرخانید، سپس آتش را کم کنید، درِ تابه را بگذارید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا آب گوجه فرنگی کار برود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. گشنیز را با مایه مخلوط کنید.**

**★ ۲) درست کردن تورتیا سمبوتی: یک گردو از خمیر بردارید (برای خمیر تورتیا نگاه کنید به صفحهٔ ۱۷۵۲) و آن را اول میان دو دست گلوله کنید، سپس روی یک دست پهن کنید و به صورت نانک گردی به پهنای ۵-۶ سانتی‌متر درآورید. این همان تورتیاست: آن را در یک**

**سینی آرد پاشیده بگذارید. تمام خمیر را به این صورت تورتیا کنید، در سینی بچینید و روی آن یک پارچهٔ دونم یا ورقهٔ نایلون بکشید تا خشک نشود.**

**یک دانه تورتیا را روی کف دست بگذارید. یک قاشق از مایه وسط تورتیا بریزید، یک تورتیای دیگر روی آن بگذارید، و لبهٔ دو تورتیا را با فشار شست و انگشت کنگره‌وار به هم بچسبانید. همهٔ تورتیاها را به صورت سمبوتی درآورید.**

**به عمق ۳ سانتی‌متر در تابه روغن داغ کنید. سمبوتی‌ها را یکایک در روغن بگذارید و پس از ۱–۲ دقیقه برگردانید تا روی دیگر آن‌ها هم سرخ شود. سمبوتی سرخ شده را با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. با سس گوجه فرنگی (۱) (← صفحهٔ ۵۸۸) یا سس *فلفل قرمز* (۳) (← صفحهٔ ۵۸۹) سر سفره یا روی میز اردور بگذارید.**

## روغن جوشی



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمر خشک** |
| | **گرد شکر** |
| | **روغن کنجد** |
| | **نمک** |

▼ روغن جوشی نوعی نان شیرینی سنتی است که درست کردن آن در کرمان و یزد به ویژه میان زرتشتی‌ها مرسوم است. در مشهد، مسلمانان خیّر روغن جوشی را در شب چراغ برات در خیابان‌ها میان مردم خیرات می‌کنند. (یکی از امتیازات مهم این نان شیرینی خوش‌مزه و ارزان این است که نام آن نشان می‌دهد در این کتاب مستطاب کلمهٔ «روغن جوش» در برابرِ اصطلاحِ فرنگی **deep frying** درست به کار رفته است.)

**مخمر خشک را با یک قاشق مربا خوری گرد شکر در یک پیمانه آب حل کنید و یک ساعت در جای گرم بگذارید (کف کردن محلول نشانهٔ فعال شدن مخمر است).**

**آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید، اندکی نمک در محلول مخمر حل کنید و محلول را کم‌کم روی آرد بریزید و چنگ بزنید تا خمیر نرمی به دست آید؛ سپس خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده ورز بدهید تا به دست نچسبد (اگر به دست چسبید اندکی آرد بپاشید، یا اگر به اندازهٔ کافی نرم نبود اندکی آب اضافه کنید و ورز بدهید). سپس روی خمیر را بپوشانید و ۲ ساعت یا بیشتر در جای گرم بخوابانید تا ور بیاید و حجم آن دو برابر شود.**

**در دیگچه به عمق ۴–۵ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک تکهٔ**

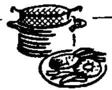
کوچک از خمیر در روغن بیندازید؛ اگر فوراً در روغن بالا آمد و جوشید، حرارت روغن کافی است.
حالا دست‌های خود را چرب کنید، از خمیر هر بار به اندازهٔ یک گردو بیشترک چانه بگیرید، میان دو کف دست به اندازهٔ نعلبکی پهن کنید، و در روغن داغ بگذارید. همین که نان به رنگِ طلایی در آمد با کفگیر بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. روی هر نان اندکی گرد شکر بپاشید.

◂ اگر از عطر خاص روغن کنجد ــ که خود روغنش هم این روزها فراوان نیست ــ صرفِ نظر کنیم، روغن جوشی را البته در روغن معمولی هم می‌توان سرخ کرد.

◂◂ **روغن جوشی نمکی:** اگر گرد شکر را حذف کنیم و خمیر را اندکی خوش نمک بگیریم، یا روی نان یک گرد نمک بپاشیم، روغن جوشی به صورت یک تنقل نمکین در می‌آید.

## بالِشتک چینی (چین)

۱۰-۱۲ بالشتک



★ ۱) خمیر پوسته

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

★ ۲) مایهٔ تویی

| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **میگوی آب پز** (← ۳۰۳)، ساطوری |
| ۱ | **سیب زمینی ترشی**، پوست گرفته، نخودی |
| ۴ بته | **پیازچه**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **کرفس**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **کلم برگ**، ساطوری |
| یک چهارم پیمانه | **سس سویا** (← ۲۰۹) |
| ۱-۲ | **فلفل قرمز یا سبز**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **کنجد**، بو داده |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| | **روغن** |

▾ این اردور مایه‌ای است مرکب از **گوشت** یا **مرغ** یا **ماهی** یا **میگو** و ۲-۳ قلم تره بار که در

پوسته‌ای از لواش نازک می‌پیچند و در روغن عمیق سرخ می‌کنند. بالشتک در واقع چیزی است شبیه به سنبوسهٔ هندی (← صفحهٔ ۱۲۵۱)، با این تفاوت که شکل آن چارگوش است و در خمیر لواش آن هم تخم مرغ به کار می‌رود.

---

**★ ۱) خمیر پوسته: آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. تخم مرغ را در آرد بشکنید و هم بزنید. اندک اندک آب اضافه کنید و با چنگال بزنید تا خمیر صاف و روانی به دست آید (این کار را با چرخ هرکاره به سرعت می‌توان انجام داد).**

**تابهٔ متوسطی روی اجاق بگذارید و در آن یک قاشق روغن بریزید، روی آتش ملایم داغ کنید. خمیر را باز هم بزنید و یک قاشق از آن را وسط تابه بریزید، و بگذارید به شکل لواشِ گرد و نازکی پهن شود ـــ به پهنای ۱۲-۱۴ سانتی‌متر. همین که لبهٔ لواش از تابه جدا شد آن را برگردانید. لواش نباید برشته شود، همین قدر که خودش را بگیرد کافی است. لواش را بردارید و لای یک کیسهٔ نایلکس نگه دارید تا نرم بماند. همهٔ خمیر را به این صورت لواش کنید.**

**★ ۲) مایهٔ تویی: کرفس و کلم برگ را ۱-۲ دقیقه در ۲ پیمانه آب بجوشانید، سپس در آب‌کش خالی کنید و بگذارید خنک شود.**

**۳ قاشق روغن در تابه داغ کنید و میگو و پیازچه و سیب زمینی ترشی و کنجد و فلفل و سیر را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس کرفس و کلم برگ و سس سویا را اضافه کنید، ۳-۴ چرخ بدهید و بردارید.**

**یک قاشق آرد را در یک قاشق آب یا بیشترک خمیر کنید و کنار بگذارید.**

**یک لواش را روی تخته پهن کنید. ۳-۴ قاشق از مایهٔ تویی را وسط لواش بگذارید و لبهٔ لواش را از چهارطرف روی مایه برگردانید ـــ به شکل پاکت پستی، کمابیش. لبهٔ آخر را با یک انگشت از خمیر آرد روی ۳ لبهٔ دیگر بچسبانید و بالشتک را وارونه بگذارید تا باز نشود.**

**به عمق دست‌کم ۳ سانتی متر روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. بالشتک‌ها را یکایک در روغن بگذارید تا پوستهٔ آن‌ها برشته شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن‌ها چیده شود.**

**◂ بالشتک را همراه با خردل، سس سویا، و سس ترش و شیرین چینی (← صفحهٔ ۵۷۳) روی میز اردور بگذارید.**

**◂ مایهٔ تویی بالشتک طبعاً می‌تواند بسیار متنوع باشد؛ این دستور برای نمونه است.**

## **پاکورا** (هندوستان)

اردور برای ۷-۸ نفر



۳ پیمانه **آرد نخود** (← ۲۰۲)

۱ پیمانه **پیازچه**، ساطوری
۱ پیمانه **فلفل سبز**، ساطوری
۱ قاشق م **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق م **فلفل سیاه**، ساییده
۱ قاشق م **گرد نانوایی**
۱ قاشق م **زردچوبه**
**روغن**
**نمک**

---

▼ **پاکورا** (pakora) اردور هندی خوش‌مزه‌ای است که با **سس تمرهندی** (← صفحهٔ ۵۷۴) خورده می‌شود، ولی بدون سس هم هیچ اشکالی پیش نمی‌آورد.
انواع مواد خوراکی خردکرده را می‌توان به خمیر پاکورا آغشت و در روغن انداخت ـ مانند فلفلِ سبز و قرمز، گل‌کلم، بامیه، اسفناج، کدو سبز، لوبیا سبزِ پخته، و تکه‌های پنیر، ماهی، میگو، و گوشت کبابی؛ به این ترتیب با یک ظرف خمیرِ پاکورا می‌توان مجموعهٔ متنوعی از اردور فراهم کرد.
این دستور برای ساده‌ترین پاکوراست، که با پیازچه و فلفل سبز درست می‌شود.

**آرد نخود را با زردچوبه و فلفل قرمز و سیاه و گرد نانوایی در یک بادیه الک کنید. نیم پیمانه آب روی آن بریزید و هم بزنید. سپس آن قدر آب اضافه کنید که خمیر شُلی به دست آید، به طوری که از قاشق بریزد، ولی به سختی. نمک و فلفل خمیر را اندازه کنید. پیازچه و فلفل سبز را روی خمیر بریزید و هم بزنید، بگذارید نیم ساعت بماند.**

**به عمق ۲ بند انگشت در دیگچه روغن بریزید. روغن را روی آتش بگذارید، همین که داغ شد آتش را کم کنید.**

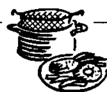
**یک قاشق از خمیر را با *احتیاط* در روغن داغ بریزید، به طوری که کمابیش یک پارچه دربیاید. (اگر پاکورا به شکل دانه‌های ریز در روغن پراکنده شد، خمیر شما شُل است؛ با کمی آرد نخود آن را سفت‌تر کنید.) چند ثانیه بعد با چنگال پاکورا را برگردانید تا هر دو رویش طلایی بشود.**

◂ **آتش نباید زیاد تند باشد، وگرنه روی پاکورا می‌سوزد و تویش کمابیش خام می‌ماند.**
◂ **می‌توان اندکی *زیرهٔ ساییده* یا *ادویهٔ هندی* (← صفحهٔ ۲۳۲) یا گردکاری به خمیر پاکورا زد.**
◂ **می‌توان ۲–۳ پیمانه گشنیز و جعفری، یا مخلوطی از این‌ها، یا ترهٔ ساطوری به خمیر پاکورا اضافه کرد.**

◂ **می‌توان فلفل سبز و فلفل قرمز را حذف کرد، ولی فلفل سیاه را هرگز.**
◂ **به جای گرد نانوایی می‌توان یک قاشق مخمّر نان و شکر به کار برد.**
◂ **اگر یک پیمانه *آرد نخودچی* (نه آرد نخود) به خمیر اضافه کنید، پاکورا ترد و پوک می‌شود.**

## پاکورای برزیلی

اردور برای ۷-۸ نفر



نیم کیلو **لوبیا چشم بلبلی،** شب خیسانده
۱۰۰ گرم **میگو،** پوست گرفته
۱ قاشق **پیاز،** رندیده
**سس فلفل قرمز** (← ۵۸۱-۵۸۵)
**روغن**
**نمک**

▼ لوبیای چشم بلبلی گویا بومیِ افریقا بوده است، ولی دو قرن پیش برده‌های افریقایی آن را با خود به امریکا بردند و امروز این لوبیا در امریکای مرکزی و جنوبی بیش از هر جای دیگر کاشته و خورده می‌شود. اردور زیر را با آرد لوبیا هم می‌توان درست کرد، ولی از آنجا که در بازار ما آرد لوبیا عرضه نمی‌شود، باید روش خیساندن را به کار بریم.

***پاکورا*** نام نوعی اردور هندی است (← صفحهٔ ۱۲۶۰)؛ این نام را برای همتای برزیلی پاکورا به عاریت می‌گیریم. نام برزیلی این اردور ***آکاراخه*** است؛ شما اگر این نام را بیشتر دوست دارید در انتخاب آن تردید نکنید.

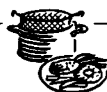
**لوبیای خیسانده را با فشار شست و انگشت پوست بگیرید، سپس لوبیای پوست گرفته را، هر بار یک پیمانه، در چرخ هرکاره بریزید و آن قدر بگردانید تا خمیر شود. میگو و پیاز را هم در چرخ هرکاره خمیر کنید. خمیر لوبیا و میگو و پیاز را با هم مخلوط کنید و نمک بزنید.**

**به عمق ۲-۳ سانتی‌متر در دیگچه روغن داغ کنید. از خمیر با قاشق بردارید و در روغن داغ بگذارید؛ پس از چند لحظه برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید.**

**با سس *فلفل قرمز* روی میز اردور بگذارید.**

## **فلافل** (عراق و عربستان)

۲۰-۲۵ دانه فلافل



۱ پیمانه **نخود،** شب خیسانده
۱ پیمانه **باقلای زرد،** شب خیسانده
۱ **پیاز،** رندیده
۴-۵ پر **سیر،** کوبیده
نیم پیمانه **آرد نخود** (← ۲۰۲)

یک چهارم پیمانه **بلغور خام،** خیسانده
نیم پیمانه **کنجد،** بو داده
۱ قاشق م **گرد نان**
۲ قاشق م **زیره،** ساییده
۲ قاشق م **تخم گشنیز،** ساییده
۱ قاشق م **فلفل قرمز،** ساییده
۱ قاشق م **زردچوبه**
۱-۲ پیمانه **روغن**
**نمک و فلفل**

---

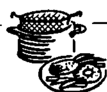
▼ کلمهٔ ***فلافل*** جمع مکسر فلفل است، ولی عرب‌ها صلاح خود را در این دیده‌اند که این نام را روی نوعی شامی بگذارند که مایهٔ اصلی آن نخود و باقلای دمی است و به پاکورای هندی (← صفحهٔ ۱۲۶۰) بی‌شباهت نیست؛ آن را ***طعامیه*** هم می‌نامند ــ یعنی خوردنی، که منکر آن نمی‌توان شد. در خیابان‌های بسیاری از شهرهای خوزستان ما هم فلافل به همین نام فروشنده و خورندهٔ فراوان دارد. برای درست کردن فلافل قالبی ساخته‌اند، که سطح آن به اندازهٔ یک سکهٔ درشت است. این قالب را در بازارهای خوزستان، و در تهران از کوچهٔ مروی، خیابان ناصر خسرو، می‌توان خرید.

---

**نخود و باقلا را آب‌کش کنید، سپس در یک دو سه یا چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر صافی به‌دست آید (در هاون هم می‌توان کوبید). به جز روغن، همهٔ اجزا را با هم مخلوط کنید، نمک و فلفل بپاشید و کمی چنگ بزنید.**

**به عمق ۲-۳ سانتی‌متر روغن در تابهٔ کوچکی داغ کنید. مایه را به قالب فلافل بزنید و در روغنِ داغ بگذارید. همین که فلافل خود را گرفت و از قالب جدا شد، قالب را از روغن درآورید. هر دو روی فلافل را سرخ کنید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. گرم یا خنک به خورنده بدهید.**

## پانوچو (مکزیک)



۱۰-۱۲ پانوچو

۱۲ گِرده **تورتیای خام** (← ۱۷۵۲)
۲۰۰ گرم **سینهٔ مرغ،** آب‌پز، رشته رشته
۱ **پیاز،** خرد کرده
۲ پیمانه **لوبیا قرمز،** شب خیسانده
۳ **گوجه فرنگی،** ورقه ورقه

| | |
|---|---|
| ۱ بته | **کاهو**، رشته رشته |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| | **سس فلفل قرمز** (← ۵۸۱-۵۸۵) |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **پانوچو** (panucho) گویا در اصل از غذاهای سرخ‌پوستان *مایا* بوده است، ولی امروز در سراسرِ مکزیک و امریکای مرکزی نوعی ساندویچِ رایج است. دوتا پانوچو ناهار کاملی به شمار می‌رود.

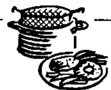
**لوبیا را در یک لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید تا بپزد ــ حدود ۲ ساعت. آنگاه کمی نمک اضافه کنید و آتش را اندکی تیز کنید تا آب لوبیا کار برود. سپس لوبیا را با گوشت‌کوب بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. خمیر را گرم نگه دارید.**

**پیاز را در دیگچه توی سرکه بریزید و روی آتش به جوش بیاورید. پس از دو سه جوش بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در صافی خالی کنید.**

**به عمق ۲-۳ سانتی‌متر روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. یک تورتیا را وسط تابه پهن کنید و در حالی که هنوز نرم است، برگردانید. پیش از آن که تورتیا سفت شود آن را دولا کنید. پس از آن که لای زیری برشته شد، تورتیای دولا را برگردانید تا لای رویی آن هم سرخ شود؛ آنگاه با قاشق سوراخ‌دار بردارید و رویِ حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.**

**هر دانه تورتیای دولایِ سرخ شده را بردارید و ۱-۲ قاشق خمیر لوبیا، چند رشته سینهٔ مرغ، یک برش گوجه فرنگی، کمی پیاز، و یک چنگ کوچک کاهو لای آن بگذارید. به این ترتیب تورتیا مبدّل به *پانوچو* می‌شود. پانوچوها را در دیس بچینید و با یک ظرف *سُس فلفل قرمز* سرِ سفره یا روی میز اردور بگذارید.**

## فوندو بورگینیون (فرانسه)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **راسته** یا **مغز ران گوساله بی‌چربی**، گردویی |
| چند رنگ | **سس** |
| | **خردل** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

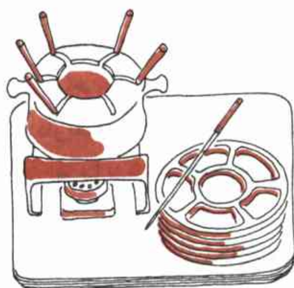
▼ **فوندو** (fondue، «ذوب شده») وسایل خاصی لازم دارد، که عبارت‌اند از دیگچه برای روغنِ

داغ (که بهتر است چدنی باشد)، چراغ زیر دیگچه برای داغ نگه داشتن روغن، و چنگال دسته بلند برای گذاشتن گوشت در روغن (← تصویر زیر). فوندو سر سفره درست می‌شود؛ به این ترتیب که جمع کوچکی از دوستان یا خویشان دور هم می‌نشینند، هر کس تکه گوشتی سر چنگال می‌زند و آن را در روغن داغ می‌گذارد، پس از چند لحظه آن را از روغن بیرون می‌آورد و در بشقاب می‌گذارد و با نمک و فلفل و چند رنگ سسی که در بشقاب دارد می‌خورد. یک خطر جدی که هنگام خوردنِ فوندو ممکن است پیش بیاید این است که خورنده گوشتی را که از روغن داغ درآورده است به جای بشقاب در دهان بگذارد.

فوندو چند جور است. این فوندو از ایالت بورگونی فرانسه آمده است و به همین جهت «بورگینیون» (منسوب به بورگونی) نامیده می‌شود.

---

**۴-۵ پیمانه روغن در دیگچهٔ فوندو روی اجاق گاز داغ کنید، سپس روی چراغ وسط میز بگذارید و چراغ را روشن کنید. بشقاب‌ها را دور میز بچینید و کنار هر بشقاب علاوه بر کارد و چنگال یک چنگال دسته بلند مخصوصِ فوندو بگذارید. ظرف گوشت و ظرف‌های سس و خردل و یک سبد کوچک نان سفید یا سیاه بریده و نمکدان و فلفل‌دان را درکنار دیگچهٔ روغن بچینید.**


اجاق و پاتیل و بشقاب فوندو

◄ گاهی یکی دو پر سیر پوست گرفته و کوبیده را چند لحظه در روغن داغ می‌اندازند تا روغن بوی سیر بگیرد. همچنین می‌توان یک ظرف سیر کوبیده یا ساطوری شده در کنار سس‌ها گذاشت.

◄ (برای انتخاب سس فوندو نگاه کنید به فصل سس صفحهٔ ۵۶۵-۵۹۸.)

◄◄ **فوندوی پنیر:** این غذای زمستانی سویسی پنیر سفتی است که آن را در دیگچه رنده می‌کنند و روی آتش ملایم می‌گذارند تا ذوب شود، سپس تکه‌های نان سفید یا سیب‌زمینی آب‌پز را با چنگال در پنیر ذوب شده می‌زنند و در بشقاب می‌گذارند.

◄ شکل سنتی این فوندو قالب پنیر بزرگی است که جلو آتش بخاری می‌گذارند و قشر ذوب شدهٔ آن را با کارد می‌تراشند و در بشقاب می‌گذارند.

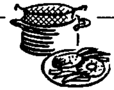
## کیلکا در مایهٔ پاکورا



**ماهی کیلکا را از روی دستور *کیلکای روغن جوش(۱)* (← صفحهٔ ۱۲۶۶) آماده کنید، سپس در *مایهٔ پاکورا* (← صفحهٔ ۱۲۶۰) بزنید و در روغن داغ بیندازید. پس از طلایی شدن پوستهٔ آن با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.**

## کیلکای روغن‌جوش (۱)

اردور برای ۵-۶ نفر



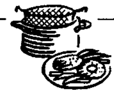
| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهی کیلکا** |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ ماهی کیلکا را معمولاً درسته روغن جوش می‌کنند، ولی اگر بخواهید آن را پاک کنید باید ماهی‌ها را دانه دانه روی تختهٔ کار بیندازید و با کارد سر آن را با یک باریکه از شکم بزنید، سپس چند دقیقه در آب سرد بگذارید و آب‌کش کنید و اندکی نمک بپاشید.

**آرد را با نمک و زردچوبه مخلوط کنید. روغن را به عمق ۲-۳ سانتی‌متر در تابه داغ کنید.**
**ماهی را در آرد بغلتانید و در روغن داغ بگذارید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بریزید تا روغن آن چیده شود.**
◄ **با سس *گوجه فرنگی* یا سس *فلفل قرمز* (← صفحهٔ ۵۸۸ یا ۵۸۱) روی میز اردور بگذارید.**

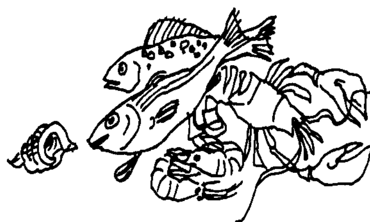
## کیلکای روغن جوش (۲)

اردور برای ۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **ماهی کیلکا** |
| ۵ قاشق | **نشاسته** |
| ۵ قاشق | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

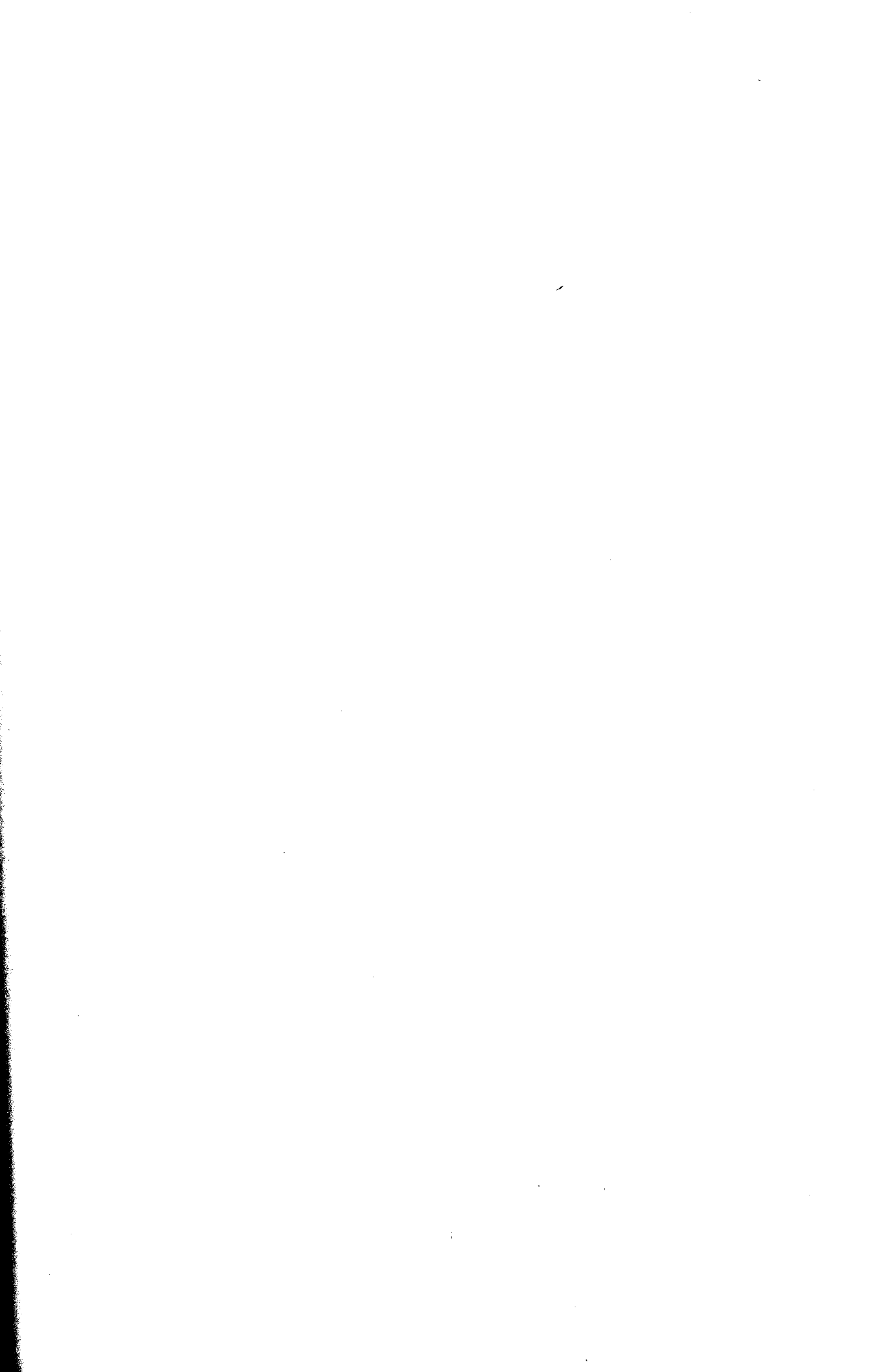
**کیلکا را از روی دستورِ *کیلکای روغن جوش* (۱) (← بالا) آماده کنید.**
**آرد و نشاسته را با اندکی نمک و فلفل و دوسوم پیمانه آب در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر شُلی به دست آید، به طوری که از قاشق بریزد. خمیر را ۲۰-۲۵ دقیقه در ظرفِ درپوشیده‌ای بخوابانید. روغن را به‌عمق ۲-۳ سانتی‌متر در تابهٔ کوچکی داغ کنید. دُم هر دانه کیلکا را بگیرید و در خمیر بزنید. لحظه‌ای نگه دارید تا خمیر اضافی از کیلکا بچکد، سپس کیلکا را در روغن داغ بگذارید و چند ثانیه بعد با قاشق برگردانید تا هر دو روی آن سرخ شود. با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.**

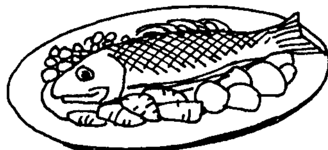


بخش نوزدهم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# ماهی، میوه‌های دریا





# فصل هشتاد و هشتم: **ماهی**

چنان که در فصل شناخت ماهی (← صفحهٔ ۲۶۸) اشاره کرده‌ایم، در صفحات مرکزی ایران پخت و پز ماهی سابقهٔ درازی ندارد و در واقع به سرخ کردن ماهی (دودی یا احیاناً تازه) منحصر بوده است. در شمال و جنوب ایران البته ماهی غذای رایج بوده است و پخت و پز آن تنوع فراوان دارد.
غذاهایی را که در این فصل می‌آید باید به سه گروه تقسیم کنیم: ماهی به شیوهٔ شمال ایران، ماهی به شیوهٔ جنوب ایران، و ماهی به شیوه‌های دیگر. یادآوری می‌کنیم که در آشپزی اروپایی خوراکِ ماهی همیشه با نوعی سس سفید همراه است.

## ماهی سرخ کردهٔ ساده



شیوهٔ سرخ کردن ماهی در شمال و جنوب ایرآن کمابیش یکی است، با این تفاوت که در جنوب ماهی را پس از پاک کردن نمک فراوان می‌پاشند و نیم ساعت می‌خوابانند، سپس ۸-۱۰ دقیقه در آب سرد می‌گذارند تا مقداری از شوری آن گرفته شود. آنگاه خشک می‌کنند و در مخلوطی از آرد و اندکی زردچوبه می‌غلتانند. در شمال معمولاً نمک را همراه با فلفل و زردچوبه روی ماهیِ شسته و خشک کرده می‌پاشند.

برای نیم کیلو ماهی نیم پیمانه روغن در ماهی‌تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید، همین که بوی روغن شنیده شد ماهی را در روغن بگذارید و پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید تا روی دیگر آن هم سرخ شود.

برای سرخ کردن، از میان ماهی‌های شمال ماهی سفید و سوف از همه بیشتر خورنده دارند. از میان ماهی‌های جنوب نگارنده این ماهی‌ها را به ترتیب توصیه می‌کند: راشگو، هامور، شیر، سرخو، سبیتی، و سنگسر. حلوای سفید و حلوای سیاه را در جنوب معمولاً درسته و شکم‌گرفته (← صفحهٔ ۱۲۸۹) سرخ می‌کنند. فیلهٔ ماهی کفشک را هم می‌توان به همین ترتیب سرخ کرد، ولی این ماهی برای پختن به شیوهٔ فرنگی ــ یعنی آب‌پز و بخارپز ــ مناسب‌تر است.

ماهی سرخ کرده با سبزی پلو و کوکو غذای شب عید مردم بسیاری از شهرهای ایران است؛

در جنوب ماهی سرخ کرده را معمولاً با شوید *لوبیا* پلو (← صفحهٔ ۷۹۰) یا باقلا پلو (← صفحهٔ ۷۸۲) یا چلو *ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) می‌خورند.

◄◄ ماهی سرخ کرده با روغن زیتون و سس سویا: از روی دستور *ماهی سرخ کردهٔ ساده* درست کنید، جز این که ماهی را نیم ساعت در ۳ قاشق روغن و ۲ قاشق سس سویا (← صفحهٔ ۲۰۹) می‌خوابانید، سپس در آرد میَ‌غلتانید و در روغن سرخ می‌کنید.

## ماهی سرخ کرده با لیمو و خامه

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی** |
| ۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

فیلهٔ ماهی را به اندازهٔ کف دست ببرید. آب لیمو را روی ماهی بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. بگذارید ۵ دقیقه بماند. یک مشت آرد روی تخته بپاشید. خامه را در ظرفی دم دست بگذارید. نیم پیمانه روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید. هر تکه ماهی را در خامه بزنید، در آرد بغلتانید، سپس در ماهی‌تابه بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید تا هر دو رویش طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در دیس بگذارید.

◄ این ماهی را با سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) یا سس *تاتار* (← صفحهٔ ۶۰۱) و سیب زمینیِ پختهٔ *تفت داده* درکره سر سفره بگذارید.

## ماهی شور سرخ کرده (بوشهر)



ماهی شور آب‌دار (← صفحهٔ ۲۸۴) یا دو نمکه (← صفحهٔ ۲۸۶) را با آب فراوان روی آتشِ تیز چند جوش بدهید تا مقداری از شوری آن گرفته شود، سپس از آب درآورید و بگذارید خنک شود.

ماهی را تیغ و استخوان بگیرید و خرد کنید. سپس ۱-۲ پیاز حلقه حلقه را درکمی روغن تفت بدهید تا طلایی شود و ماهی را با اندکی زردچوبه و فلفل قرمز ساییده (یا کف‌مال) اضافه کنید، چند چرخ بدهید و بردارید. در ظرف کوچک همراه غذاهای دیگر سر سفره بگذارید.

◄ به این غذا غالباً مقداری کشمش بی‌دانهٔ خیسانده هم پس از سرخ شدن پیاز اضافه می‌کنند.

## ماهی دودی سرخ کرده (گیلان)



ماهی دودی را ۱-۲ دقیقه روی شعلهٔ گاز بگردانید و پوست آن را بکَنید. سپس کلهٔ ماهی را جدا کنید و تنهٔ آن را با کارد به ۴-۵ تکه تقسیم کنید. تکه‌ها را در آب بخوابانید تا شوری ماهی کم شود. سپس از آب درآورید و با دستمال خشک کنید. مدت خواباندن ماهی در آب، بسته به این که چه مقدار از نمک آن را بخواهیم کم کنیم، می‌تواند از یک ساعت تا ۲-۳ ساعت باشد. (در شمال، شوری ماهیِ دودی را نمی‌گیرند و آن را به جای نمک سر سفره می‌گذارند.)

۲-۳ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تکه‌های ماهی را در آن بگذارید و هر روی ماهی را ۲-۳ دقیقه سرخ کنید.

## فیلهٔ کفشک سرخ کرده



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ کفشک** |
| نیم کیلو | **سیب زمینی استانبولی**، پخته، پوست گرفته |
| ۲ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| ۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| | **گرد نان** |
| | **آرد** |
| | **لیمو** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

تخم مرغ را در بشقاب تَه‌گود بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. آرد و گرد نان را جدا از هم روی تخته بریزید.

فیلهٔ ماهی را در آرد بغلتانید و بتکانید، سپس هر دو روی آن را در تخم مرغ بزنید، در گردِ نان بگذارید و کمی فشار بدهید. نیم پیمانه روغن در ماهی‌تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. فیله را در ماهی‌تابه بگذارید و هر روی آن را ۵-۶ دقیقه سرخ کنید. بردارید و در دیس بگذارید. سیب زمینی را در ماهی‌تابه بریزید و بچرخانید تا داغ شود. جعفری را روی سیب زمینی بپاشید و زیر و رو کنید. بردارید و کنار ماهی بگذارید.

دیس ماهی را با چند لیمو یا نارنج دو نیم کرده آرایش کنید و با ظرف سس سفید یا سس *تاتار* (← صفحهٔ ۵۷۸ یا ۶۰۱) سر سفره بگذارید.

## کیلکای سرخ کرده



ماهی کیلکا را می‌توان درسته سرخ کرد، ولی اگر بخواهید سر و شکم آن را بزنید، این کار دشوار نیست. ماهی را روی تخته بیندازید و با یک کارد تیز سر و یک باریکه از شکم آن را جدا کنید. سپس ماهی را در ظرف آب سرد بیندازید، دست آخر همهٔ ماهی‌ها را با چند آب بشویید و در آب‌کش بریزید تا آب آن برود.

برای نیم کیلو ماهی یک پیمانه آرد را با یک قاشق مرباخوری نمک و یک قاشق چای‌خوری زردچوبه مخلوط کنید. ۳-۴ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید. ماهی را در آرد بغلتانید و در روغن بگذارید، همین که رویهٔ آن طلایی شد با قاشق سوراخ‌دار بردارید.

### ماهی سفید با آب نارنج و گلپر (گیلان)



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی سفید،** پاک کرده |
| ۱ پیمانه | **آب نارنج** |
| ۱ قاشق م | **گلپر،** ساییده |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۳-۴ گردو | **کره یا روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را چند پارچه کنید. آرد را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی ماهی بپاشید. کره را در ماهی‌تابهٔ بزرگ درداری روی آتش ملایم داغ کنید. همین که بوی آن شنیده شد، ماهی را در ماهی‌تابه بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید. پس از ۵-۶ دقیقهٔ دیگر آب نارنج را روی ماهی بدهید و گلپر را روی آن بپاشید، سپس درِ ماهی‌تابه را ببندید، زیر ماهی‌تابه شعله‌پخش‌کن بگذارید، و آتش را کم کنید. پس از ۲۵-۳۰ دقیقه بردارید.

◄ اگر ماهی را درسته سرخ می‌کنید، هنگام کشیدن ماهی را با دو کفگیر بزرگ با دقت بردارید و در دیس بگذارید. دیس ماهی را با سبزی تازه آرایش کنید.

### ماهی با عسل و کشمش (تونس)

۲-۳ نفر تونسی



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **فیلهٔ ماهی*** |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| نیم پیمانه | **عسل** |

| | |
|---|---|
| یک چهارم پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| دو سوم پیمانه | **روغن زیتون** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| یک چهارم پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| اندکی | **زیره**، ساییده |
| | **نمک** |

* اُزون برون، شیر، یا هامور.

**فیلهٔ ماهی را به اندازهٔ کف دست ببُرید، زیره را با نیمی از فلفل قرمز و اندکی نمک مخلوط کنید، به ماهی بمالید و ۱ ساعت در یخچال بخوابانید، سپس ماهی را در آرد بغلتانید و بتکانید. روغن را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید. ماهی را در روغن بگذارید و پس از ۴–۵ دقیقهٔ دیگر با کفگیر بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را درماهی‌تابه بریزید و ۵–۶ دقیقه تفت بدهید. باقی فلفل قرمز را با سرکه و ۲ قاشق آب و اندکی نمک روی پیاز بریزید و با قاشق چوبی ۴–۵ دقیقه روی آتش ملایم چرخ بدهید. دارچین و فلفل سیاه و عسل وکشمش را اضافه کنید و ۶–۷ دقیقه چرخ بدهید تا آب کار برود و خمیری از عسل و پیازداغ به دست آید. ماهی را دراین مایه بگذارید و روی آتش ملایم داغ کنید.**

◄ **با نان تازه یا چلو ساده (← صفحهٔ ۷۷۳) سرسفره بگذارید.**

## ماهی و سیب زمینی روغن جوش



۴–۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی*** |
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، قلمی |
| نیم کیلو | **خمیر روغن جوش** یا **آردینه** (← ۱۵۴۴) |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* هامور یا شیر.

▼ یک شعر انگلیسی می‌گوید: «لندن یعنی مِه / لندن یعنی باران / لندن یعنی فیش‌اند چیپس، در روزنامهٔ دیروز». علتش این است که فیلهٔ ماهی در لندن ارزان است. برای ما این غذا بسیار گران تمام

می‌شود، ولی به هر حال اگر هوس «فیش اند چیپس» (fish and chips) بکنیم درست کردن آن آسان است.

---

**سیب‌زمینی را از روی دستور سیب زمینی سرخ‌کرده به شیوهٔ فرانسوی (← صفحهٔ ۱۳۸۲) روغن جوش کنید.**

**در یک دیگچه به‌عمق دست‌کم ۵ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. فیلهٔ ماهی را به شکل تکه‌های باریک و دراز ببرید، با چنگال بلند بردارید و در خمیر روغن‌جوش یا *آردینه* بزنید و در روغن بگذارید. همین‌که طلایی شد با قاشق سوراخ‌دار بردارید. نمک و فلفل بپاشید و با سیب زمینی در روزنامهٔ دیروز بپیچید.**

**◄ سعی‌کنید هوا هم مه‌آلود یا بارانی باشد.**

## قزل‌آلا به شیوهٔ آسیابان



۱ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی قزل‌آلا**، پاک‌کرده |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **به شیوهٔ آسیابان** ترجمهٔ *آلا مونی‌یِر* (á la meunière) فرانسوی است، که در حقیقت یعنی به شیوهٔ عیال آسیابان. داستان این است که در قرن‌های گذشته آسیاهای اروپا کنار رودخانه ساخته می‌شدند. خود آسیابان گندم مردم را آرد می‌کرد و عیال او هم با ماهی رودخانه و کمی آرد و کرهٔ خانگی شام مسافران را راه می‌انداخت. این است که «ماهی سرخ کردهٔ عیال آسیابان» در سراسر اروپا معروف است. حُسن این ماهی این است که با ماهی سرخ‌کردهٔ خودمان چندان فرقی ندارد.

---

**ماهی را اندکی نمک و فلفل بزنید و در آرد بغلتانید و بتکانید. کره را در ماهی‌تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را در آن بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید، سپس درِ ماهی‌تابه را ببندید و آتش را کم کنید. پس از ۱۰ دقیقه ماهی را بردارید و در دیس بگذارید.**

**◄ با اسفناج پخته و باگتِ تازه سر سفره ببرید.**

**◄ قزل‌آلای آلامونی‌یِر غذای زیبایی است و در واقع نیازی به آرایش ندارد، ولی اگر اهلِ آرایش هستید ظرف ماهی را می‌توانید با مواد زیر آرایش کنید:**

**۱ لیموی دو نیم کرده و تربچه با برگ، ۲ قاشق مغز بادام مقشّر تفت داده درکره، ۱۰۰ گرم قارچِ خردکردهٔ تفت داده درکره، ۲ برش پرتقال با پوست تفت داده درکره.**

◄ **ماهی‌های دیگر را هم به شیوهٔ عیال آسیابان می‌توان درست کرد. برای این کار نگارنده این ماهی‌ها را به ترتیب توصیه می‌کند:**
**حلوای سفید، کفشکِ کوچک، شوریده یا سوف کوچک، کولی.**

## ماهی به شیوهٔ موپلاه

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی** |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۵-۶ | **فلفل سبز**، شکافته، تخم گرفته |
| ۱ انگشت | **زنجبیل تازه**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ قاشق | **گرم مسالا** (← ۲۳۲) |
| ۲ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۶-۷ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **موپلاه** (Moplah) نام قومی است در مالابار هندوستان، که همان ایالت کرالای امروزی باشد. این قوم به عقیدهٔ خودشان از بازماندگان بازرگانان ایرانی هستند که در هند ماندگار شده‌اند و امروز به زبان مالایام حرف می‌زنند و ظرافت آن‌ها در پختن برنج و مرغ با نارگیل و موز معروف است، ولی گویا خوراک اصلی آن‌ها فلفل است. غذای زیر را خود موپلاه‌ها با ۲-۳ قاشق فلفل قرمز ساییده و چندین فلفل سبز تند درست می‌کنند، ولی ما البته اجباری نداریم حرف این خویشان دور افتادهٔ خود را گوش کنیم.

---

**فیلهٔ ماهی را به اندازهٔ کف دست بِبُرید. ۱ قاشق مخلوط زردچوبه و نمک و فلفل قرمز به آن بمالید و ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید.**

**زنجبیل و سیر و فلفل سبز و زردچوبه را با هم بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید. تخم گشنیز و فلفل قرمز را با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید.**

**۲-۳ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی فیلهٔ ماهی را در آن**

۱-۲ دقیقه تفت بدهید تا طلایی شود. با کفگیر بردارید و در ظرف دیگری گرم نگه‌دارید.

۳ قاشق روغن به ماهی‌تابه اضافه کنید و پس از داغ شدن نیمی از پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگ طلایی سوخته درآید. پیاز را با قاشق سوراخ‌دار بردارید و بکوبید یا در چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر شود. نیمهٔ دوم پیاز را در ماهی‌تابه بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. خمیرِ زنجبیل و سیر را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت بدهید. مخلوط فلفل قرمز و تخم گشنیز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس گوجه فرنگی را با ۱ پیمانه آب اضافه کنید و ۱۵ دقیقه روی آتشِ ملایم بپزید.

خمیر پیازداغ را اضافه کنید و هم بزنید، سپس ماهی را در ماهی‌تابه بگذارید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش‌کم بپزید تا خورش به روغن بنشیند. ۲-۳ دقیقه پیش از برداشتن، گشنیز و گَرَم مسالا را روی خورش بریزید و با مایهٔ آن مخلوط کنید.

◂ با چلوساده و نان تازه و یک ظرف ماست شیرین سر سفره بگذارید.

## شنیتسل ماهی



| | |
|---|---|
| فیلهٔ ماهی | نیم کیلو |
| تخم مرغ | ۲ |
| آرد | |
| گرد نان | |
| روغن | |
| نمک و فلفل | |

فیلهٔ ماهی را نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید، سپس آب بکشید و خشک کنید و به شکل ۳-۴ ورقهٔ نازک ببرید.

۱ پیمانه آرد و ۱ پیمانه گرد نان جدا از هم روی تخته بریزید. تخم مرغ را در ظرفی بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. هر دو روی ورقه‌های ماهی را در آرد بزنید، بتکانید و کنار بگذارید. سپس هر ورقه را در تخم مرغ بزنید، روی گرد نان بگذارید و روی آن گرد نان بپاشید تا هر دو روی آن از گرد نان پوشیده شود. سپس بردارید و در سینی کنار بگذارید.

۳-۴ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید. ماهی را در روغن بگذارید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید. همین که هر دو روی ماهی طلایی شد بردارید و در دیس بگذارید. (هر روی ماهی را فقط یک بار آتش بدهید.)

◂ با سیب زمینی *استانبولی* درکره (← صفحهٔ ۱۳۸۳) یا پورهٔ سیب زمینی (← صفحهٔ ۱۳۶۷) و تره *بار* پخته (← صفحهٔ ۳۲۰-۳۳۸) سر سفره بگذارید.

## سالونهٔ ماهی



۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی حلوای سفید** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، پوست‌کنده، خردکرده |
| ۱ قاشق م | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق م | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ **سالونهٔ ماهی** را بوشهری‌های خرمشهر و آبادان از ماهیِ حلوای سفید درست می‌کنند و با چلو ساده می‌خورند ــ یا درست می‌کردند و می‌خوردند. این خورش باید از هندوستان آمده باشد، چون‌که در بعضی زبان‌های هندی «سالون» یا «سالونه» به معنای خورش است، و چنان‌که می‌دانیم مردمِ سواحل خلیج‌فارس، به ویژه بوشهر، با آشپزی هندی در تماس بوده‌اند.

**۴-۵ قاشق روغن در ماهی‌تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی پاک‌کرده را درسته در روغن بگذارید. پس از ۷-۸ دقیقه برگردانید و روی دیگرش را به همین ترتیب سرخ کنید. با کفگیر بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز را در ماهی‌تابه تفت بدهید تا طلایی شود. سیر و آرد را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس زردچوبه و زنجبیل و گرد لیمو و اندکی فلفل قرمز و گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و چرخ بدهید. درِ ماهی‌تابه را ببندید و مایه را ۵-۶ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. سپس ماهی را در ماهی‌تابه بگذارید و با قاشق از مایهٔ توی ماهی‌تابه روی آن بدهید. درِ ماهی‌تابه را ببندید و ماهی را روی آتش کم ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید.**

**◂ به این خورش می‌توان ۱-۲ لیموی عمانی سوراخ کرده یا ۱-۲ قاشق مرباخوری گرد لیمو اضافه کرد.**

**◂ این خورش را با ماهی حلوای سیاه کوچک، کفشک کوچک، فیلهٔ نازک شیر، هامور، راشگو، وسرخو و سُبیتی هم می‌توان درست کرد، ولی هیچ کدام به خوبی حلوای سفید نمی‌شود.**

## ماهی استروگانوف

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی*** |
| ۲-۳ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲۵۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۳-۴ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| یک چهارم پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* ازون برون، هامور، شیر، سرخو، شُبیتی.

**۲-۳ قاشق از روغن را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و قارچ را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. اندکی نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. بردارید و آب و روغن اضافی ماهی‌تابه را خالی کنید (برای مصرف در غذای دیگری نگه دارید). ماهی را روی تخته به شکل رشته‌های باریک ببرید و اندکی نمک و فلفل بپاشید.**

**باز کمی روغن در ماهی‌تابهٔ دیگری داغ کنید. پیش از آن که دود از روغن بلند شود ماهی را در ماهی‌تابه بیندازید و پس از چند ثانیه برگردانید تا رنگ آن سفید شود. سپس با قاشق سوراخ‌دار ماهی را بردارید و در ماهی‌تابهٔ اول خالی کنید. ماست و خامه و خردل را با هم مخلوط کنید، روی ماهی بریزید و با قاشق چوبی زیر و رو کنید. همین که خامه به جوش آمد جعفری را اضافه کنید، زیر و رو کنید و بردارید.**

**◄ استروگانوف را در دیس بکشید. خلال سیب زمینی سرخ کرده را قبلاً از روی دستور صفحهٔ ۱۳۷۶ آماده کنید و هنگام کشیدن روی ماهی استروگانوف بپاشید.**

## گولاش ماهی (مجارستان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی*** |
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ قاشق م | **گرد پاپریکا** (← ۲۲۵) |
| ۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| | **روغن** |

**نمک و فلفل**

★ هامور، سرخو، شُبیتی، اُزون برون.

ماهی را کمی نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید، سپس زیر آب سرد بشویید.
۲-۳ قاشق روغن در یک ماهی تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. رب گوجه فرنگی و پاپریکا را اضافه کنید و چرخ بدهید. نیم پیمانه آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. اندکی نمک و فلفل بپاشید و ماهی را در ماهی تابه بریزید و زیر و رو کنید. درِ ماهی تابه را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید تا آب آن کار برود.
◄ با نان سفید یا سیاه یا چلو ساده سر سفره بگذارید.

## ماهی پارسی (هندوستان)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ هامور**، گردویی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر** |
| ۲ | **تخم مرغ**، زده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| نصف پیمانه | **سرکه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

زیره و فلفل قرمز و سیر را با هم بکوبید، با اندکی نمک به فیله بمالید، و یک ساعت بخوابانید.
۳-۴ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. ماهی را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس ۵-۶ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا نرم شود.
سرکه و شکر و تخم مرغ را با اندکی فلفل سیاه مخلوط کنید، کَم کم روی ماهی بریزید و ۳-۴ دقیقه روی آتشِ کم بپزید تا مایه ببندد؛ پیش از آن که به جوش بیاید بردارید.

## ماهی سیره داغ (گیلان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی**، خردکرده |

۲-۳ بته **سیر**، کوبیده
۳-۴ قاشق **آرد**
نیم پیمانه **آب نارنج**
نیم قاشق چ **زرد چوبه**
**روغن**
**نمک** و **فلفل**

---

▾ این خورشی است که در شمال با ماهی درست می‌کنند و با ***قلیه ماهی*** (← صفحهٔ ۸۶۹) جنوب قابل قیاس است. ماهی سیره داغ را معمولاً با ماهی سفید درست می‌کنند ولی با ماهی‌های دیگر هم می‌توان درست کرد؛ شاید بهترین ماهی برای این خورش ***اُزون برون*** (***استرژن***) تازه باشد. این خورش را با کته (← صفحهٔ ۸۳۸) ــ سرد یا گرم ــ می‌خورند.

**۵-۶ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را در آن سرخ کنید. با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**سیر را در روغنِ باقی‌مانده بریزید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه و فلفل بزنید و پس از یک چرخ بردارید.**

**۳ پیمانه آب در دیگ بریزید، آرد را با اندکی نمک در آب نارنج حل کنید و در دیگچه روی آتش ملایم به جوش بیاورید. مایه را با قاشق چوبی مرتب بگردانید. سیر سرخ کرده را با روغن روی مایه بریزید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید ۳۰ دقیقه ریزجوش بزند. گاهی هم بزنید.**

**تکه‌های ماهی را در مایهٔ غلیظ شده بگذارید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید.**

## ماهی شور آب پز (بوشهر)



**این غذا را بوشهری‌های نسل قدیم *باپیری* می‌نامیدند. «باپیر» در لهجهٔ دشتی همان باباپیر یا پدربزرگ است و باپیری یعنی غذای آبا و اجدادی.**

**ماهی شور آب‌دار (← صفحهٔ ۲۸۴) به ویژه خارو یا حلوای سفید را با آب فراوان در یک دیگ روی آتش تیز چند جوش بدهید تا مقداری از شوری آن گرفته شود، سپس در آب‌کش بریزید. اکنون ماهی را با چند پیاز درستهٔ پوست گرفته و یکی دو لیموی عمانی سوراخ کرده و اندکی زردچوبه و آن قدر آب تازه که روی آن را بگیرد روی آتش ملایم بگذارید تا پیاز پخته و لیمو نرم شود.**

**◂ یک برش ماهی را با یک پیاز و یک لیمو در بشقاب ته‌گود بکشید. یک ملاقه از آب ماهی**

و ۲-۳ قاشق سرکه روی آن بریزید و با نان تازه، یک پیاز قاچ کرده، چند شاخه خرفه (پَرپین)، و چند دانه خرمای فارس جلو یکی از نواده‌های مردم دشتی و دشتستان که قدر پدربزرگش را بداند بگذارید.

## کفشک با پرتقال



۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی کفشک**، پوست کنده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ | **پرتقال** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۳ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

ماهی را اندکی نمک و فلفل قرمز بپاشید. پرتقال و لیمو را آب بگیرید. پوست آن‌ها را خلال کنید و ۴-۵ دقیقه در آب بجوشانید، سپس در آب‌کش بریزید.

نیمی از کره را در ماهی‌تابهٔ بزرگ روی آتش ملایم آب کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آب پرتقال، آب لیمو، سرکه و شکر را با ۱ پیمانه آب در ماهی‌تابه بریزید و به‌جوش بیاورید. ماهی را در این مایه بگذارید و خلال پوست پرتقال و لیمو را روی ماهی بپاشید. روی آتش کم بپزید تا ماهی پخته شود و بیشتر آب مایه کار برود.

در این فاصله باقی‌ماندهٔ کره را در ماهی‌تابهٔ دیگری روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. نمک بزنید، اندکی آب اضافه کنید و بجوشانید تا سس غلیظ شود. خامه را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید.

ماهی را در دیس بگذارید و گرم نگه دارید. سس را از روی آتش بردارید، زرده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. این سس را روی ماهی بدهید.

◄ این غذا را با ماهی حلوای سیاه یا کفشک پوست کنده یا فیلهٔ ماهی شیر هم می‌توان درست کرد.

## فیلهٔ کفشک با مایونز (فرانسه)



فیلهٔ کفشک را ۱۰ دقیقه در کوربویی‌یون سفید (← صفحهٔ ۳۰۰) بپزید، سپس از آب درآورید و در دیس بگذارید. هنگامی که ماهی هنوز داغ است یک لیمو روی آن بفشارید و کمی روغنِ زیتون روی آن بدهید. بگذارید خُنک شود، سپس یک ملاقه سس مایونز روی ماهی بریزید و کمی فلفل سیاه زبر روی آن بپاشید.

◄ دیس ماهی را با چند برش لیمو و زیتون سیاه و برگ دل کاهو آرایش کنید.

## ماهی دودیِ بخارپز (گیلان)



۱ تکه ماهی دودی را پوست بگیرید، خرد کنید و در یک پیاله بگذارید. هنگام دَم‌کردن برنج پیالهٔ ماهی را روی برنج بگذارید. هنگام کشیدن برنج پیالهٔ ماهی را بردارید. آب آن را خالی کنید و ماهی را در بشقاب سر سفره ببرید.

## قلیه ماهیِ بی‌آب



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی***، چند پاره |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲۰۰ گرم | **سبزی**×، ساطوری |
| ۴ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق م | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **فلفل قرمز** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* ماهی هامور، سبیتی، راشگو، سنگسر، یا سرخو توصیه می‌شود.

× گشنیز و شنبلیله، به نسبت ۴ و ۱.

پاره‌های فیلهٔ ماهی را نمک بپاشید، ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید، سپس آب بکشید و در آب‌کش بگذارید.

۲-۳ قاشق روغن در ماهی‌تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا

طلایی شود. زردچوبه و سیر و سبزی را با اندکی نمک و فلفل قرمز اضافه کنید و ۸-۱۰ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی و گرد لیمو را اضافه کنید و چند چرخ بدهید، سپس نیم پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. ماهی را در ماهی‌تابه بگذارید و با قاشق مقداری از مایهٔ توی ماهی‌تابه را روی آن بریزید. درِ ماهی‌تابه را ببندید و آتش را کم کنید. پس از حدود ۱۰-۱۵ دقیقه که آب مایه کار رفت بردارید و در دیس بکشید.

◄ با نان سفید یا سیب‌زمینی پخته یا چلو ساده یا کته سر سفره بگذارید.

## قلیهٔ ماهیِ مرکب (اسپانیا)

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی مرکب**، پاک کرده (← ۲۸۸) |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۳-۴ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ | **لیمو** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را خرد کنید. ۴-۵ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد و پیاز و سیر و ماهی را ۵ دقیقه در آن تفت بدهید. جعفری را با اندکی جوز بویا و نمک و فلفل اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس سرکه و شکر را با ۱ پیمانه آب جوش اضافه کنید. درِ ماهی‌تابه را ببندید و ماهی را ۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید. پیش از برداشتن لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را روی ماهی بریزید.

◄ با چلو ساده سر سفره بگذارید.

## ماهی در سس ارده (مصر)

۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی شیر**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز درشت**، ساطوری |

۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
۱ پیمانه **ارده**
نیم پیمانه **آب لیمو**
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
**روغن**
**نمک**

---

ماهی را نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس زیر آب بشویید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن چیده شود.

۴-۵ قاشق روغن در ماهی‌تابهٔ دردار بریزید، روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را در آن بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید. پس از ۵-۶ دقیقهٔ دیگر با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در ماهی‌تابه بریزید و روی آتش ملایم در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. ماهی را به ماهی‌تابه برگردانید.

سیر و فلفل و آب لیمو را با اندکی نمک روی ارده بریزید و مخلوط کنید. (آب لیمو را کم‌کم بریزید و سس را بچشید، مبادا زیاد ترش شود.) این سس را روی ماهی بریزید، درِ ماهی‌تابه را ببندید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید. با نان تازه یا چلو ساده سر سفره بگذارید.

◄ روی خوراک را می‌توانید با کمی شوید ساطوری آرایش کنید.

## ماهیِ مرکب در سُسِ سیاه (اسپانیا)

۲-۳ نفر



۱ **ماهی مرکب**، پاک‌کرده (← ۲۸۸)
۱ **کیسهٔ ماهی مرکب**
۱ **پیاز**، ساطوری
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۴-۵ **گوجه فرنگی**، پوست‌کنده، خردکرده
۱ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
۳-۴ قاشق **سرکه**
۱ قاشق چ **شکر**
اندکی **فلفل قرمز**، ساییده
**روغن**

**نمک و فلفل**

---

۲-۳ قاشق روغن در ماهی‌تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. ماهی خردکرده را در آن بریزید و بچرخانید تا سرخ شود. گوجه فرنگی را با رب گوجه فرنگی، سرکه، شکر، اندکی فلفل قرمز، نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید. کیسهٔ ماهی مرکب را روی ماهی‌تابه قیچی کنید و محتوای آن را در ماهی‌تابه بریزید و بچرخانید. درِ ماهی‌تابه را ببندید و ماهی را ۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید، سپس تکه‌های ماهی را بردارید و در دیس گرم بگذارید.

سس را اگر شل باشد کمی روی آتش تیز بجوشانید تا غلیظ شود، سپس روی ماهی بریزید. جعفری ساطوری را روی سس بپاشید. با نان سفید تازه سر سفره بگذارید.

◄ با اضافه کردن مقداری آب یا آب ماهی (← صفحهٔ ۳۴۹) و نمک و فلفل به سُسِ این ماهی می‌توان سوپ *ماهی مرکب* درست کرد.

◄ سس مانده و غلیظ شدهٔ این غذا را می‌توانید روی چند برش نان سفیدی که درکره سرخ شده باشد بریزید و روی میز اردور بگذارید.

## ماهی مرکب در سس سبز (مکزیک)

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی مرکب**، خردکرده |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ | **آوُکادوی رسیده** |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **زیتون سبز**، هسته گرفته، خردکرده |
| ۲ قاشق | **مغز تخمهٔ کدو** یا **آفتاب‌گردان** |
| ۴-۵ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۲-۳ | **فلفل سبز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **کنجد**، بو داده |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۳-۴ قاشق | **آب لیموی تازه** |

**روغن**
**نمک و فلفل**

---

ماهی مرکب خرد کرده را با اندکی آب لیمو و ۳-۴ قاشق گشنیز ساطوری در بادیه بریزید و زیرو رو کنید.
کنجد را با سیر و فلفل سبز و ۱-۲ قاشق از گوجه فرنگی خرد کرده در مخلوط کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا خمیر شود.
۲-۳ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. دارچین و زنجبیل و فلفل قرمز را با مغز تخمهٔ کدو یا آفتاب‌گردان اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید، خمیر سیر و کنجد را اضافه کنید و بچرخانید. آب مرغ را با اندکی نمک و فلفل در ماهی‌تابه بریزید و هم بزنید. زیتون را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. اگر سس زیاد غلیظ درآمد اندکی آب جوش اضافه کنید. بچشید و نمک و فلفل سس را اندازه کنید. بردارید و کنار بگذارید.
هنگام کشیدن شام یا ناهار، ماهی‌تابه را باز روی آتش ملایم به‌جوش بیاورید و ماهی مرکب را ۲-۳ دقیقه در سس بپزید.
آوُکادو را دو نیم کنید، هستهٔ آن را درآورید و گوشت آن را مانند خربزه قاچ کنید. (آوُکادوی بریده اگر بماند بد رنگ می‌شود.)
خوراک ماهی مرکب را در دیس بکشید و دور آن را با قاچ‌های آوکادو و گوجه فرنگی آرایش کنید. اندکی آب لیمو روی خوراک بدهید، سپس گشنیز ساطوری بپاشید.
◄ با نان تازه یا کته (← صفحهٔ ۸۳۸) سر سفره بگذارید.
◄ برای پاک کردن *ماهی مرکب* نگاه کنید به صفحهٔ ۲۸۸.

## ماهیِ مرکب به شیوهٔ فرانسوی

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی مرکب**، پاک کرده (← ۲۸۸) |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

---

ماهی را فندقی خرد کنید. کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر و جعفری را یک دقیقه در آن تفت بدهید. ماهی را اضافه کنید و بچرخانید. نمک و فلفل بزنید و درِ ماهی‌تابه را ببندید. آتش را کم کنید و ماهی را ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید، سپس در دیس گرم بکشید.

◄ دیس را با چند برش لیمو و تربچهٔ با برگ آرایش کنید، با باگِت تازه سر سفره بگذارید.

## ماهیِ مرکب شکم گرفته (اسپانیا)

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی مرکب درشت**، پاک کرده (← ۲۸۸) |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **شیر** |
| ۲ قاشق | **گرد نان سفید** |
| ۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| ۲-۳ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

رشته‌های ماهی را خرد کنید. گرد نان را در شیر بخیسانید.

برای درست کردن مایهٔ تویی، روغن را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر و رشته‌های خرد کرده را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. گرد نان خیسانده را توی دست فشار بدهید تا شیر اضافی آن گرفته شود، سپس آن را در ماهی‌تابه بیندازید. جعفری را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود.

حفرهٔ ماهی را با مایهٔ تویی پُر کنید (کمی جای خالی بگذارید تا ماهی هنگام پختن نترکد). شکاف ماهی را با سوزن و نخ بدوزید. ماهی را در ماهی‌تابه بگذارید و سس گوجه فرنگی را روی آن بریزید. درِ ماهی‌تابه را ببندید و ماهی را ۳۰-۳۵ دقیقه روی آتش کم بپزید. در دیسِ گرم بکشید و با نان سفید سر سفره ببرید.

◄ به جای سس گوجه فرنگی می‌توان سس سیاه به‌کار برد (برای ماهی مرکب در سسِ سیاه، نگاه کنید به صفحهٔ ۱۲۸۴).

## قزل‌آلا با بادام

۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **ماهی قزل‌آلا**، پاک کرده |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر، نیم کوب |
| ۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۶ | **برش لیمو** |
| دوسوم پیمانه | **کره** |
| | **شیر** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

---

ماهی را کمی نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید، سپس با آب سرد بشویید و خشک کنید. تخم مرغ را در یک بادیه بشکنید و بزنید. آرد را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. ماهی را اول در شیر بزنید، سپس در آرد بغلتانید، سپس در تخم مرغ بزنید، و دست آخر در بادام مقشّرِ نیم‌کوب بغلتانید و در سینی بخوابانید. باقی‌ماندهٔ بادام نیم‌کوب را با تخم مرغ مخلوط کنید و در شکمِ ماهی بگذارید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

نیم پیمانه کره در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید، ماهی را در آن بگذارید و پس از ۴-۵ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود. بردارید و در ظرف نسوزِ کره مالیده بگذارید. پس از آن که همهٔ ماهی‌ها به این ظرف منتقل شد، آن را ۱۵ دقیقه در فر بگذارید.

یک گردو کره در ماهی‌تابهٔ کوچک روی آتش ملایم داغ کنید و بادام مقشّر را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. بردارید و کنار بگذارید. ماهی را از فر درآورید و بادام سرخ کرده را با جعفری روی آن بپاشید. روی هر ماهی یک برش لیمو بگذارید.

## ماهی سفید شکم پُر (گیلان)



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی سفید**، پاک کرده |
| ۱۰۰ گرم | **آلو**، خیسانده، هسته گرفته |
| ۱۰۰ گرم | **غیسی**، خیسانده، هسته گرفته |
| ۱۰۰ گرم | **کشمش بی دانه**، خیسانده |
| ۲۰۰ گرم | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| نیم پیمانه | **رب انار** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

---

آلو و غیسی را روی تخته با کارد خرد کنید و با کشمش، مغزگردو، رب انار و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و زیر و رو کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

شکم ماهی را با این مایه پُر کنید و با نخ پَرک ببندید. روی ماهی کمی نمک و فلفل بپاشید. سینی فر را با کمی کره چرب کنید و با ماهی ۵۰-۶۰ دقیقه در فر بگذارید. ۱۰ دقیقه پیش از برداشتن، باقی کره را در ظرف کوچکی روی آتش کم آب کنید. اندکی زعفران در یک قاشق آب داغ حل کنید، و با آب لیمو به کره اضافه کنید و روی ماهی بدهید.

با کارد زیر ماهی را از سینی آزاد کنید و با کمک دو کفگیر ماهی را از سینی بردارید و در دیس بگذارید، یا ماهی را از سینی توی دیس بلغزانید؛ سپس نخ آن را قیچی کنید و بکشید.

◄ دیس را با تربچهٔ برگ‌دار تازه و چند نیمهٔ نارنج آرایش کنید.

## شوریدهٔ شکم گرفته (جنوب)



از روی دستور حلوای سفید شکم گرفته (← زیر) درست کنید. دور ماهی شوریده را باید با نخ پَرک ببندید و پس از سرخ کردن نخ را قیچی کنید و بکشید. این به نظر نگارنده بهترین شکلِ پختِ ماهی شوریده است.

## حلوای سفید شکم گرفته (جنوب)



۱ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی حلوای سفید** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ قاشق م | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| اندکی | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را از طرف گُرده بشکافید و آن را مانند کتاب باز کنید (← صفحهٔ ۲۹۰). اندرونه و آب شُش‌های آن را درآورید، کمی نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس ۳-۴ دقیقه در آب سرد بگذارید، آب بکشید و خشک کنید. اندکی فلفل بپاشید. در آرد بزنید و تکان بدهید.

۲-۳ قاشق روغن در ماهی‌تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا

**طلایی شود. کشمش و گردِ لیمو و زردچوبه را با اندکی فلفل قرمز اضافه کنید، ۲-۳ چرخ بدهید و بردارید. مایهٔ پیاز داغ وکشمش را لای شکم ماهی بگذارید و شکاف شکم را با خلال دندان بدوزید.**

**۳-۴ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را در روغن بگذارید تا سرخ شود. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه ماهی را برگردانید. سپس درِ ماهی‌تابه را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید.**

**◄ این ماهی با نان تازه یا شوید *لوبیا* پلو (← صفحهٔ ۷۹۰) یا *باقلا پلو* (← صفحهٔ ۷۸۲) یا *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) خورده می‌شود.**

## غباد یا شیر شکم گرفتهٔ تنوری (جنوب)



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی غباد** |
| نیم کیلو | **سبزی***، ساطوری |
| ۱ بته | **سیر سبز**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **شیرهٔ تمر هندی** (← ۲۰۴) |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **کارامل سیاه** (← ۲۱۳) |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

* گشنیز و شنبلیله، به نسبت چهار و یک.

▼ ماهی *غُباد* (یا به ادعای تهرانی‌ها قُباد) در واقع نوعی شیر کوچک است که طول آن معمولاً از ۵۰ سانتی‌متر بیشتر نمی‌شود. (از آنچه به نام «غباد اقیانوس» در بازار عرضه می‌شود برحذر باشید.) بنابرین دستور زیر برای شیر کوچک یا بزرگ یا قطعه‌ای از شیر که لای آن را بتوان پر کرد هم به کار می‌آید؛ همچنین برای راشگو، هامور کوچک، سرخو، سنگسر، صبور یا سیم و حلوای سیاه بزرگ؛ برای هر کیلو ماهی ۴۰-۴۵ دقیقه مدت پخت در نظر بگیرید.

**ماهی را از گُرده بشکافید و مانند کتاب بازکنید (← صفحهٔ ۲۹۰). ماهی را پاک کنید، نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و خشک کنید.**

**۳-۴ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سبزی و سیر را ۱۰-۱۵ دقیقه در آن تفت بدهید. زردچوبه و فلفل قرمز را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و یک چرخ بدهید،**

سپس بردارید و شیرهٔ تمر را با این مایه مخلوط کنید. بگذارید خنک شود. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

ماهی را روی تخته بیندازید و شکم آن را با مایهٔ سبزی پر کنید، سپس دو لای شکم را روی هم بگذارید و با نخ پَرک ببندید. سینی فر را چرب کنید و ماهی را در آن بگذارید. کارامل را با قلم مو روی ماهی بمالید و سینی را ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس درآورید و ماهی را در دیس بگذارید. نخ ماهی را قیچی کنید و بکشید.

◄ این ماهی را در جنوب با نان یا شوید *لوبیا پلو* (← صفحهٔ ۷۹۰) یا *باقلا پلو* (← صفحهٔ ۷۸۲) یا *چلو ساده* (← صفحهٔ ۷۷۳) می‌خورند.

◄ به جای تمر هندی می‌توان گرد لیمو به کار برد.

## قزل‌آلای شکم گرفتهٔ تنوری



ماهی را کمی نمک بزنید و ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید، سپس با آب سرد بشویید و خشک کنید. مایهٔ تویی را چندجور می‌توان ترکیب کرد:

۱) تخم مرغ سفت خرد کرده، پیاز ساطوری، قارچ ساطوری، گرد نان، پوست لیموی رندیده، جعفری ساطوری، جوز بویای ساییده، نمک و فلفل.

۲) تره و جعفری ساطوری، مغز گردوی نیم‌کوب، کمی خامه.

۳) پیازداغ، کشمش بی‌دانه، مغز گردو یا بادام نیم‌کوب، فلفل و زردچوبه.

۴) سیب رندیده، کرفس ساطوری، گرد نان، پیاز ساطوری، دارچین، شکر، نمک و فلفل.

۵) شاه‌بلوط پوست گرفته و خرد کرده، پیاز ساطوری، سیرکوبیده، کره، جعفری ساطوری، برگ بو، جوز بویا، نمک و فلفل.

فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. یک ظرف بلور نسوز را کره بمالید. مایهٔ تویی را در شکم ماهی بگذارید و ماهی‌ها را سر و دُم در ظرف بچینید. کرهٔ آب کرده بمالید و کمی گردِ نان بپاشید. ظرف را ۲۰-۳۰ دقیقه در فر داغ بگذارید، همین قدر که پوست ماهی طلایی شود. هنگام برداشتن ۱ پیمانه خامهٔ داغ روی ماهی بریزید.

## ماهی تنوری (هندوستان)



۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی غباد**، گُرده‌بُر، پاک کرده |
| ۱ بته | **سیر**، پوست گرفته |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۴-۵ | **فلفل قرمز خشک**، با تخم، کف‌مال |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۲ قاشق | **آب لیمو** |
| | **نمک** |

**ماهی را کمی نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید، سپس زیر آب سرد بشویید و خشک کنید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**سیر، تخم‌گشنیز، زیره، زنجبیل و زردچوبه را با اندکی نمک در هاون بریزید و بکوبید تا خمیر شود. فلفل قرمز، رب گوجه فرنگی و آب‌لیمو را با این خمیر مخلوط کنید.**

**ماهی را باز کنید و با یک تیرچوبی نازک ثابت کنید (← صبور تنوری، زیر). خمیرِ آماده را با دست توی ماهی بمالید. ماهی را در سینی چرب کرده بگذارید و ۲۰–۲۵ دقیقه در فر بپزید. بردارید، در دیس بگذارید و تیر چوبی را بکشید.**

◂ **با نان تازه و چتنی شیرین (← صفحهٔ ۵۳۳–۵۳۵) سر سفره بگذارید.**

◂ **به جای رب گوجه فرنگی می‌توانید شیرهٔ تمرهندی به‌کاربرید، ولی بدانید که رنگ خمیر تیره می‌شود.**

## صُبور تنوری ( خوزستان)



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی صبور** |
| ۱۰۰ گرم | **سبزی***، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **شیرهٔ تمر هندی** (← ۲۰۴) |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **کارامل عسلی** (← ۲۱۳) |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* گشنیز، شنبلیله و سیر سبز. به جای سیر سبز می‌توان چند پـر سیر و یکی دو بتـه پیازچه به‌کار برد.

▼ صُبورِ جنوب، که همان سیم شمال باشد، در اوایل بهار در مصب اروند رود فراوان صید

می‌شود و در خوزستان یکی از پاهای ثابت سفرهٔ سیزده به در است. پخت آن تقریباً همیشه به شکلِ تنوری است. صبور چربی و تیغ ریز فراوانی دارد و خوردن آن جز با دست و در فضای آزاد صلاح نیست، آن هم برای کسانی که مهارت کافی در فن صبور خوری به دست آورده باشند. ولی بیشتر مردمِ خوزستان و سواحل خلیج فارس حائز این شرط هستند. یک صبور تنوری کامل معمولاً خوراک یک نفر است و آن را با باقلاپلو یا با نان می‌خورند، ترشی هم البته فراموش نمی‌شود. دستور حاضر برای پختِ یک ماهی است.

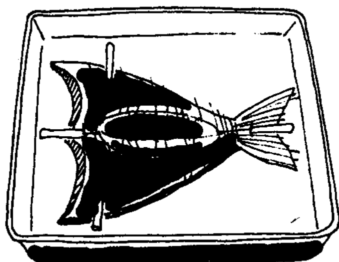
صبور را به دو صورت می‌توان تنوری کرد: باز و بسته. رسم خوزستان صبور باز است، ولی صبور بسته در آشپزخانه‌های امروزی آسان‌تر خواهد بود. آماده کردن ماهی و مایهٔ تویی در هر دو مورد یکی است، جز این که مایهٔ تویی صبور بسته در روغن سرخ می‌شود.

ماهی را روی خط گُرده از زیر گوش تا دُم بشکافید و باز کنید (← شکافتن ماهی، صفحهٔ ۲۹۰). کلهٔ ماهی را جدا کنید و اندرونهٔ ماهی را در آورید. گرفتن فلس و بالک‌های صبور باز لازم نیست. سیاهی توی شکم ماهی را بتراشید. ماهی را نمک بپاشید و ۲۵–۳۰ دقیقه بخوابانید، سپس زیر آبِ سرد بشویید و بگذارید آب آن برود.

---

**★ ۱) صُبور باز: یک تیر چوبی نوک تیز به‌باریکی مداد و به‌درازی پهنای ماهی باز شده لازم است. (در خوزستان ماهی را به ۲ تیرچوبی صلیب مانند می‌زنند، ولی تیرعمودی برای عمود نگه داشتن ماهی در تنور است، در فر ماهی را روی سینی می‌خوابانیم و تیر عمودی زیاد لازم نیست.)**

**فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. تیر را در انتهای یک بال ماهی سفره شده فرو کنید و ۲–۳ سانتی‌متر داخل‌تر درآورید، در ناحیهٔ پوست نازک شکم هم با این چوب یک بخیه بزنید، سپس در انتهای بال دیگر سر تیر را مانند بال اول فروکنید و درآورید. به این ترتیب ماهی به شکلِ سفره شده باز می‌ماند و هنگام پختن در فرجمع نمی‌شود.**


به تیر کشیدن صبور

**اکنون سبزی را با شیرهٔ تمرهندی، فلفل، زردچوبه و اندکی نمک مخلوط کنید و به صورت لایهٔ نازکی روی سطح بازِ شکم ماهی پهن کنید. با قلم مو روی پوست ماهی کارامل بمالید. سینی فر را چرب کنید، ماهی را در سینی بخوابانید و ۲۰–۲۵ دقیقه در فر بگذارید تا پوست آن برشته و سرخ رنگ شود. سپس ماهی را از فر درآورید، در دیس بگذارید، تیر چوبی آن را بکشید، و داغ سر سفره ببرید.**

**★ ۲) صُبور بسته: برای درست کردن مایهٔ تویی ماهی ۲–۳ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سبزی را ۱۰–۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. سپس زردچوبه و فلفل را با اندکی**

**نمک اضافه کنید و پس از ۲-۳ چرخ بردارید، با شیرهٔ تمرهندی مخلوط کنید و بگذارید خنک شود.**
**مایهٔ تویی را لای ماهی بگذارید و ماهی را با نخ پَرک ببندید، کارامل بمالید، در سینی بخوابانید، و از روی دستور صبور *باز* (← صفحهٔ ۱۲۹۳) در فر بگذارید.**
**◄ ماهی صبورِ بسته یا باز معمولاً با باقلا پلو یا نان و ترشی خورده می‌شود.**

## ماهی آزاد تنوری در خامه



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی آزاد،** پاک کرده |
| یک و نیم پیمانه | **خامه** |
| | **کره** |
| | **لیمو** |
| | **برگ بو** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ ماهی آزاد ماهی کم‌یاب و گران بهایی است، به همین دلیل دستور پخت آن همیشه ساده است. این یکی از ساده‌ترین دستورهاست.



**ماهی را حلقه حلقه ببرید، هر برش به کلفتی ۳ سانتی‌متر. اندکی نمک و فلفل بپاشید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**
**ظرف نسوزی انتخاب کنید که همهٔ برش‌های ماهی در یک لایه در آن جا بگیرند، بدون این که زیاد به‌هم بچسبند. ظرف را کره بمالید و برش‌های ماهی را در ظرف بگذارید. زیر هر برش یک برگ بو بگذارید. خامه را روی ماهی بریزید. ظرف را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. یکی دو بار با قاشق از خامهٔ توی ظرف بردارید و روی ماهی بدهید. اگر لازم باشد کمی خامه اضافه کنید، ولی خامه از لبهٔ ماهی بالاتر نیاید. بردارید و با ظرف سر سفره ببرید.**
**یک سبد نان سفید و چند لیموی دو نیم شده کنار ظرف بگذارید. برای هر نفر یک برش ماهی و یک نیمه لیمو بکشید و ۲-۳ قاشق خامه روی ماهی بریزید، ولی خود شما بیش از ۲-۳ قطره آب لیمو روی ماهی خودتان نچکانید، مگر این که ترشی لیمو را به مزهٔ ماهی آزاد تنوری ترجیح بدهید.**

## فیلهٔ ماهی تنوری، خوابانده



**فیلهٔ ماهی را پیش از گذاشتن در فر غالباً در مایه‌ای می‌خوابانند تا عطر و طعم آن مایه را بگیرد.**

ترکیب‌های معمول این مایه به قرار زیر است (مقدار مایه باید همین قدر باشد که فیلهٔ ماهی به آن آغشته شود):

◄ کرهٔ نرم مخلوط با آب لیموی تازه و پوست لیموی ساطوری؛
◄ سرکه و اندکی سبزی خشک (نعنا، آویشن)؛
◄ آب انار ترش و اندکی گلپر ساییده؛
◄ سس سویا و روغن و اندکی فلفل قرمز یا فلفل سیاه یا زنجبیل ساییده؛
◄ آب نارنج؛
◄ آب گوجه فرنگی، آب‌لیمو و پیاز رندیده، با یک پر سیرکوبیده یا بدون آن؛
◄ پیاز رندیده، با یک پر سیرکوبیده یا بدون آن.

به این مایه‌ها غالباً اندکی نمک هم می‌زنند، ولی این کار توصیه نمی‌شود، زیرا که نمک باعث می‌شود گوشت ماهی آب پس بدهد و در نتیجه مایه را خوب جذب نکند.

ماهی را در ظرف نسوز کره مالیده در فر می‌گذاریم. حرارت فر باید حدود ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد و مدت پخت برای هر نیم کیلو ماهی ۲۰-۲۵ دقیقه باشد.

◄ ماهی تنوری را معمولاً با سیب زمینی آب‌پز کره زده یا سیب زمینی سرخ کرده با نخود سبز یا لوبیا سبز آب پز و نوعی سس سر سفره می‌گذارند. اسفناج یا بروکلی یا کلم دکمه‌ای (بروکسل) هم می‌تواند جانشین نخود و لوبیا شود. هویج پختهٔ تفت داده درکره را هم می‌توان به تره بار پای ماهی اضافه کرد. (برای انتخاب سس پای ماهی نگاه کنید به صفحه‌های ۵۶۱-۵۹۸.)

## کفشک درسته

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **ماهی کفشک**، پوست کنده |
| ۱ پیمانه | **آب ماهی** (← ۳۴۹) |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۳-۴ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ماهی را اندکی نمک و فلفل بزنید و در ظرف نسوز کره مالیده بگذارید. سرکه و آب‌لیمو و آب ماهی ــ یا آب ــ و شکر را مخلوط کنید و روی ماهی بدهید. ماهی را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بگذارید. ۱-۲ بار با قاشق از آب ماهی بردارید و روی ماهی بدهید.

◄ به جای آب ماهی می‌توان آب به کار برد.

◂ زیر این ماهی می‌توان ۱۰۰ گرم قارچ و یک پیاز خرد کرده و ۲–۳ قاشق جعفری ساطوری گذاشت. همچنین می‌توان ماهی را پس از پختن برداشت و یک قاشق مرباخوری آرد به مایهٔ زیر ماهی اضافه کرد و روی آتش ملایم کمی تفت داد و این مایه را روی ماهی ریخت.

◂◂ **کفشک به شیوهٔ فلورانس:** از روی دستور *ماهی کفشک* درسته درست کنید، جز این‌که ماهی را با اسفناج پخته و کرهٔ زده‌ و سس مورنه (← صفحهٔ ۵۷۱) سر سفره می‌گذارید.

◂◂ **کفشک با گوجه فرنگی:** از روی دستور *ماهی کفشک* درسته درست کنید، جز این که ۲ گوجه فرنگی و ۱ پیاز خرد کرده زیر ماهی می‌ریزید، ماهی را پس از پختن برمی‌دارید، به سُسِ آن ۱–۲ قاشق آب لیمو اضافه می‌کنید و روی ماهی می‌دهید.

## ماهی در شیر

۵–۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی***، گردویی |
| نیم کیلو | **سیب زمینی استانبولی**، پخته |
| ۱ پیمانه | **گرد نان درشت** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۲–۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

* فیلهٔ شیر، هامور، سبیتی، سرخو و اُزون برون توصیه می‌شود.

روی فیلهٔ ماهی، کمی نمک و فلفل بپاشید و ۳۰ دقیقه در شیر بخوابانید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

یک ظرف نسوز سفره را با کمی کره چرب کنید. ماهی را از شیر درآورید، در گرد نان بغلتانید و در ظرف بگذارید. باقی کره را آب کنید و روی ماهی بدهید. ظرف را ۲۰–۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و با سیب زمینی سر سفره ببرید.

◂ دیس ماهی را با نیمه‌های لیمو و تربچهٔ برگ‌دار آرایش کنید و با یکی از انواع سس سفید (← صفحهٔ ۵۹۶–۵۹۷) سر سفره بگذارید.

## ماهی تُن

اردور برای ۳–۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ قوطی | **کنسرو ماهی تُن**، یخچالی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |

| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۲ | **لیمو** |

**قوطی کنسرو را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. لیمو را دونیم کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید، با پیاز و مایونز در بادیه بریزید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف اردور بکشید. نیمه‌های لیمو را در کنار ظرف بگذارید.**

◄ **با برش‌های نان سفید یا سیاه سر میز اردور بگذارید.**

## پای ماهی (انگلستان)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **فیلهٔ ماهی**، خردکرده |
| ۲۵۰ گرم | **پیاز سفید نقلی**، پوست گرفته |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر** |
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، چرخ کرده |
| ۲-۳ | **فلفل سبز** یا **قرمز تازه**، خردکرده |
| ۲-۳ | **هویج**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، خردکرده |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۲ دانه | **میخک**، درسته |
| ۱ قلم | **دارچین** |
| ۱ قلم | **زنجبیل** |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ منظور pie است، که یک غذای انگلیسی است، وگرنه کسی در خلقت خدا، که ماهی را بی پا آفریده، تصرفی نکرده است.

---

**یک گردو از کره را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید**

تا بلوری شود. سیر را با آرد اضافه کنید و چرخ بدهید تا آرد طلایی شود. قارچ را با میخک و دارچین و زنجبیل و فلفل سبز و اندکی نمک و فلفل سیاه اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. پیازِ نقلی و هویج را با یک پیمانه آب و آب لیمو در ماهی‌تابه بریزید، زیر و رو کنید و بگذارید روی آتش تیز به جوش بیاید. آنگاه آتش را کم کنید و درِ ماهی‌تابه را ببندید. پس از ۱۰ دقیقه ماهی‌تابه را از روی آتش بردارید و کنار بگذارَید.

یک ظرف نسوز را با یک گردو کره چرب کنید و ماهی را در آن بریزید. مایهٔ ماهی‌تابه را روی ماهی بریزید. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

۲ تخم مرغ را روی سیب زمینی بشکنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و خمیر کنید. خمیر سیب زمینی را به شکل پوشش کلفتی روی ظرف ماهی بگذارید و روی آن را صاف کنید. زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی این پوشش بمالید. ظرف را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید، همین که رویهٔ پای طلایی شد بردارید.

## ماهی در سرکه (فرانسه)



یک کیلو فیلهٔ ماهی را ورقه ورقه کنید، اندکی نمک بپاشید و در تابه بگذارید، دو پیمانه سرکه و یک پیمانه آب روی آن بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. پس از ۱۰ دقیقه ماهی را با کفگیر بردارید، در دیس بگذارید و اندکی فلفل بپاشید. روی ماهی چند قاشق کرهٔ آب کرده بدهید و با جعفری ساطوری آرایش کنید.

◂ فرانسوی‌ها *کرهٔ سیاه* (← صفحهٔ ۵۶۲) را برای این ماهی توصیه می‌کنند.

◂ این ماهی را با سیب زمینی آب‌پز تفت داده در کره و غلتانده در جعفری ساطوری سر سفره بگذارید.

## (۱) سوشی مخلوط (ژاپن)

۱ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **کتهٔ نرم،** بی‌نمک (← ۸۳۸) |
| ۲ | **میگوی آب‌پز،** پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ | **تخم مرغ خاگینهٔ ژاپنی** (← ۱۳۶۱)، رشته رشته |
| نیم پیمانه | **تره بار آب‌پز*،** خلال کرده یا نخودی |
| یک سوم پیمانه | **خیار،** پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ شاخه | **گشنیز** |
| ۱ قاشق م | **کنجد سیاه** |
| ۱ قاشق | **زنجبیل تازه،** رندیده |

**۱ فلفل قرمز تازه**
**سس سویا (← ۲۰۹)**
**روغن**
* هویج، کرفس، شلغم، نخود سبز.

---

▼ **سوشی**: (sushi)، که شاید معروف‌ترین غذای ژاپنی باشد، اساساً عبارت است از کتهٔ بی‌نمک و ماهی یا میگوی خام که با چاشنی سرکه و سس سویا و زنجبیل تازه یا ترشی زنجبیل خورده می‌شود. لازم به گفتن نیست که ماهی یا میگوی سوشی باید کاملاً تازه باشد. وسواس ژاپنی‌ها برای تازگیِ ماهی به اندازه‌ای است که معمولاً سوشی را فقط برای ناهار می‌خورند، چون‌که می‌گویند هنگام شام دست‌کم یک روز تمام از صید ماهی گذشته و تازگی آن از دست رفته است. از میان ماهی‌هایی که در بازارهای ما به دست می‌آید، نگارنده فیلهٔ ماهی شیر، غباد، راشگو، سرخو، سنگسر، ماهی مرکب، و میگو را توصیه می‌کند.

سوشی چندین جور است و غالباً به شکل‌های بسیار رنگین و زینتی درست می‌شود، به طوری که پیچیدن سوشی تعلیم و تجربهٔ خاصی لازم دارد؛ اما شکل خانگی آن ممکن است ساده باشد ــ یعنی یک بشقاب برنج و مقداری ماهی یا میگوی خام و تره‌بار آب‌پز خردکرده که با برنج مخلوط یا روی آن ریخته می‌شود. ماهی و میگو هم گاهی ممکن است آب‌پز شده باشد. آنچه در زیر می‌آید دستور دو نمونه است: یکی ***چیراشی زوشی*** (chirashi zushi) که بیشتر در خانه‌ها درست می‌شود و می‌توان آن را «سوشی مخلوط» نامید؛ دیگری ***نیگیری زوشی*** (nigiri zushi) یا **سوشیِ دست پیچ**، که کار آشپزِ حرفه‌ای است و در رستوران‌های ژاپنی می‌بینیم.

(کلمهٔ «نیگیری» به معنای فشردن در میان چنگ یا همان «چنگ‌مال» است. محض اطلاع عرض می‌شود که هرگاه کلمه‌ای به اول سوشی اضافه شود، ژاپنی‌ها «سوشی» را «زوشی» تلفظ می‌کنند؛ خوب، ژاپنی‌اند و اختیار زبان خودشان را دارند.)

---

**کته را با تره‌بار و کنجد و خیار در بادیه بریزید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف چارگوش یا گرد چرب کرده‌ای بریزید و کمی فشار دهید تا شکل بگیرد؛ آنگاه ظرف را روی بشقاب برگردانید. میگو و خاگینه را روی مخلوط بگذارید و با شاخهٔ گشنیز و فلفل قرمز آرایش کنید. زنجبیل رندیده را کنار مخلوط بگذارید و یک قاشق سس سویا روی آن بدهید.**

◄ **به جای میگو، یا علاوه بر آن، می‌توان ماهی مرکب، هشت‌پا، فیلهٔ ماهی یا کنسرو ماهی تُن به‌کار برد.**

◄ **مخلوط را می‌توان بدون شکل دادن در بشقاب ریخت.**

◄ **از این سوشی می‌توان به اندازهٔ خوراک چند نفر در یک دیس درست کرد و یکجا سرِ سفره گذاشت؛ در این صورت باید زنجبیل و سس سویا را در پیالهٔ جداگانه‌ای ریخت.**

## (۲) سوشی دست پیچ (ژاپن)



**فیلهٔ ماهی،** ورقه ورقهٔ نازک
**کتهٔ سرد** (← ۸۳۸)
**واسابی** (← ۱۳۱)
**سس سویا** (← ۲۰۹)
**نعنا و گشنیز تازه**
**زنجبیل تازه،** ساطوری
**سرکه**

---

یک ورقه فیلهٔ ماهی به اندازهٔ کف دست بردارید و درکف دست پهن کنید. دست دیگر را در سرکه بزنید، یک چنگ کوچک کتهٔ سرد بردارید، آن را کمی فشار بدهید و روی ورقهٔ ماهی بگذارید. ورقهٔ ماهی را دورکته بپیچید و به شکل یک لقمهٔ استوانه شکل درآورید. در هر بشقاب چند تا از این لقمه‌ها بگذارید و با برگ نعنا یا گشنیز تازه آرایش کنید. در هر بشقاب اندکی زنجبیل و واسابی و یک ظرف کوچک سس سویا بگذارید.

◄ گاهی کته را در یک ورقه کُنبو (← صفحهٔ ۱۳۰) می‌پیچند، با کارد به شکل چند حلقه می‌بُرند و ماهی را درکنار آن می‌گذارند.

## ساشیمی (ژاپن)



ساشیمی (sashimi) ماهی خام است که با آرایش بسیار ظریف درظرف گذاشته می‌شود و یکی از پاهای ثابت مهمانی رسمی ژاپنی است. بسیاری از ماهی‌های دریایی، از ماهی‌های ریز مانند کیلکا و متو (← صفحهٔ ۲۷۷) گرفته تا فیلهٔ ماهی‌های درشت، در تهیهٔ ساشیمی به کار می‌رود. کیفیت این غذا به جنس ماهی و تازگی و طرز بریدن و آرایش آن بستگی دارد. فیلهٔ ماهی‌های درشت را به شکل میله یا مکعب کوچک یا ورقهٔ نازک می‌بُرند؛ ماهی ریز را فقط سر می‌زنند و شکم آن را با انگشت خالی می‌کنند و زیر آب سرد می‌شویند.

در کنار ساشیمی ظرف کوچکی از سس می‌گذارند، که ممکن است سس سویای ساده یا ترکیبی از سس سویا و سرکه یا سس سویا و ارده باشد. زنجبیل تازه و واسابی (← صفحه‌های ۱۳۰ و ۱۳۱) و دایکن (daikon، تُرب ژاپنی) هم همیشه در کنار ساشیمی گذاشته می‌شود.

## ماهی درنمک

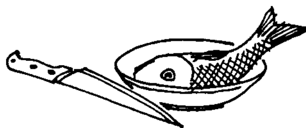


در پایان فصل ماهی یکی از نخستین شیوه‌های پختن ماهی را می‌آوریم، که مانند بسیاری

از راه و رسم‌های بشری از ایام پیش از تمدن باقی مانده است ولی هنوز هم در اینجا و آنجا، از جمله در اسپانیای امروز، دیده می‌شود. پیداست که این شیوهٔ پخت مربوط به کنار دریا بوده است، چون هم به نمک فراوان نیاز دارد و هم به ماهی بسیار تازه که اندرونهٔ آن کمترین بویی نگرفته باشد.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. چند مشت نمک در سینی فر لبه بلند بریزید، به‌طوری‌که کفِ سینی را بپوشاند. ماهی تازهٔ درسته و نشکافته را زیر آب سرد بشویید، خشک کنید و روی نمک بگذارید ــ گرفتن فلس و بالک‌های ماهی لازم نیست. چند مشت دیگر نمک روی ماهی بریزید، به طوری که ماهی زیر نمک دفن شود. سینی را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. سپس بردارید، قشر نمک را بشکنید، ماهی را از لای نمک درآورید و در دیس بگذارید. با چند نیمهٔ لیمو یا نارنج سر سفره ببرید. (این ماهی چون شکافته نشده، هنگام پخت نمک به گوشت آن نفوذ نمی‌کند و شور نمی‌شود).

◄ سر سفره پوست ماهی را کنار بزنید و فیلهٔ ماهی را بردارید. دقت کنید که طبلهٔ شکمِ ماهی شکافته نشود.





## فصل هشتاد و نهم: **میوه‌های دریا**

**چنان که در جای خود توضیح داده‌ایم، منظور از *میوه‌های دریا* همهٔ چیزهای خوردنی به جز ماهی است که از دریا به دست می‌آید. پخت و پز میوه‌های دریا در آشپزی ما سابقهٔ درخشانی ندارد، ولی خود این میوه‌ها در دریاهای ما، به ویژه در خلیج فارس، فراوان است. می‌توان امیدوار بود که در آینده در میان ما هم مانند بسیاری از ملت‌های دیگر خوردن میوه‌های دریا رواج بگیرد. به هرحال، در این فصل شیوه‌های اصلی پخت و پز میوه‌های دریا را می‌آوریم.**

### میگوی روغن جوش

**برای این غذا میگوی درشت انتخاب کنید. میگو را پاک کنید، ولی دُمش را جدا نکنید تا هم شکل خودش را حفظ کند و هم برای خوردن بتوان آن را به دست گرفت.**

**به عمق ۴-۵ سانتی‌متر روغن در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید، به طوری که اگر یک تکه میگو در آن بیندازید فوراً بجوشد. میگو را در خمیر روغن جوش (← زیر) بزنید و در روغن بیندازید تا رویهٔ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.**

**◄ با *سس سفید* (← صفحهٔ ۵۷۸) یا *مایونز تاتار* (← صفحهٔ ۶۰۱) یا *سس ترش و شیرین چینی* (← صفحهٔ ۵۷۳) یا *سس سویا* (← صفحهٔ ۲۰۹) سر سفره بگذارید.**

**مایهٔ روغن جوش می‌تواند از چند ترکیب زیر باشد:**

۱) **مایهٔ *روغن جوش فرانسوی* (← صفحهٔ ۱۵۴۴).**

۲) **مایهٔ *روغن جوش هندی* (← صفحهٔ ۱۵۴۵): این تقریباً همان مایهٔ *پاکوراست* (← صفحهٔ ۱۲۶۰).**

۳) **مایهٔ *روغن جوش تخم مرغی*، که میگو را در آن می‌زنید و سپس در گرد نان می‌غلتانید.**

۴) **مایهٔ *روغن جوش آرد و شیر*: مخلوطی از ۱ قاشق آرد، ۱ پیمانه شیر و اندکی نمک و فلفل قرمز ساییده، که میگو را در آن می‌زنید و سپس در برادهٔ نارگیل یا گرد نان ــ یا مخلوطی از هر دو ــ می‌غلتانید.**

## میگوی سرخ کرده (۱)• (اسپانیا)

اردور برای ۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **میگوی تازه،** پاک کرده |
| ۱ قاشق م | **سیر،** کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **روغن زیتون** |
| | **سس فلفل قرمز** (← ۵۸۱-۵۸۵) |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ **میگو** نه تنها از سایر مواد پروتئینی گران‌تر است، بلکه غذای نسبتاً سنگینی است و برخلافِ ماهی بدون کلسترول هم نیست. به این دلیل شاید بهترین شکل خوردن آن به مقدار کم و به عنوانِ اردور یا مزه باشد. این یکی از ساده‌ترین اشکال اردور میگوست.

**هنگام پوست گرفتن دُم میگو را نکنید؛ دُم دستگیرهٔ میگوی سرخ‌کرده است. روغن را در ماهی‌تابهٔ کوچک دسته‌داری داغ کنید. میگو و سیر را ۲-۳ دقیقه در روغن تفت بدهید. نمک و فلفل بپاشید و با همان ماهی‌تابه ــ همراه با سس فلفل قرمز ــ سر سفره ببرید.**

## میگوی سرخ کرده (۲)

اردور برای ۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **میگوی تازه،** پاک کرده |
| ۱ قاشق | **پیاز،** رندیده |
| ۱ قاشق م | **سیر،** کوبیده |
| ۴-۵ قاشق | **ماست** |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیمو** |
| ۴-۵ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| ۵-۶ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**ماست و آب‌لیمو و سیر و پیاز را در ظرفی با هم مخلوط کنید و میگو را یک ساعت در آن بخوابانید. آرد را در بشقاب با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید.**

**روغن را در ماهی‌تابه داغ کنید. میگو را از مایه درآورید، در آرد بغلتانید و در روغن تفت بدهید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.**

**◄ داغ یا خنک با سس گوجه فرنگی (← صفحهٔ ۵۸۸-۵۹۰) یا سس *فلفل قرمز* (← صفحهٔ ۵۸۱-۵۸۵) سر سفره بگذارید.**

## دو پیازهٔ میگو (بوشهر)

اردور برای ۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **میگوی ریز**، پاک کرده |
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲-۳ | **پیاز**، خردکرده |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱-۲ قاشق | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ این غذا را مردم بوشهر، و سایر ساکنان سواحل خلیج فارس، برای همراهی با چلو ساده درست می‌کنند، ولی اگر آن را روی میز اردور بگذارید، کمتر چیزی با آن برابری خواهد کرد.

برای این اردور میگوی ریز بهتر از درشت است، و حتی اگر فقط میگوی درشت در دسترس بود بهتر است آن را خرد کنیم. در گذشته این غذا همیشه با میگوی خشک خیسانده درست می‌شد، و در نتیجه معمولاً خوش نمک درمی‌آمد. نمک میگوی تازه یا یخ‌بسته را باید هنگام آب‌پز کردن اندازه کنید، نه پس از آن، تا شوری در جسم میگو بنشیند.

**روغن را در ماهی‌تابهٔ درداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**سیب زمینی را در روغن بریزید، اندکی نمک بپاشید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. آنگاه سیر و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. میگو و کشمش و گرد لیمو و پیازداغ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۱-۲ قاشق آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، درِ ماهی‌تابه را ببندید، و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید، همین‌قدر که سیب زمینی نرم شود و به روغن بنشیند. داغ یا خنک سرِ سفره ببرید.**

**◄ اگر با مزهٔ شور و شیرین میانه‌ای ندارید، می‌توانید کشمش را از ترکیب این اردور حذف کنید.**

**◄ به این دو پیازه می‌توانید پیش از ریختن سیب زمینی ۱-۲ قاشق رب گوجه فرنگی اضافه کنید.**

◂◂ **ماهی شور و کشمش** (بوشهر): از روی دستور دوپیازهٔ میگو درست می‌شود، جز این که به جای میگو ماهی شور خیسانده و خردکرده به کار می‌رود. (از آنجا که ماهیِ شور جنوب امروز مشکل به دست می‌آید، به جای آن می‌توانید ماهی شور شمال یا ماهی دودی به کار برید.)

## خمیر میگو



میگوی خام را ۵ دقیقه در آب جوش نمک‌دار بجوشانید، سپس درآورید و پاک کنید. با سر و دم و پوست میگو و یک گردو کره کمی کرهٔ میگو (← صفحهٔ ۵۶۳) درست کنید.

میگو را از چرخ گوشت بگذرانید و اندکی نمک و فلفل بپاشید. کرهٔ میگو را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید، خمیر میگو را در ماهی‌تابه بریزید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس با یک گردوی دیگر کرهٔ نرم مخلوط کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. روی برش‌های نان سفید برشته (تست) یا نان سیاه بمالید و برای اردور یا عصرانه سر سفره بگذارید.

## میگو با تخم مرغ و کته (مالزی)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **میگو**، پاک کرده |
| ۶ پیمانه | **کته** (← ۸۳۸)، گرم |
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۲-۳ قاشق | **شیر** |
| ۱ گردو | **کره** |
| ۳-۴ | **فلفل قرمز تازه**، تخم گرفته، ساطوری |
| | **فلفل سیاه**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

۳-۴ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. میگو را ۵-۶ دقیقه در ماهی‌تابه تفت بدهید، سپس بردارید و کنار پیاز بگذارید.

کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید. تخم مرغ را با شیر و اندکی نمک بزنید و در ماهی‌تابه بریزید. آتش را کم کنید و بگذارید روی تخم مرغ ببندد، سپس بردارید و کنار بگذارید.

کته را در دیس بکشید. وسط آن را کمی پهن کنید و پیاز و میگو را روی آن بگذارید. خاگینهٔ تخم مرغ را رشته رشته ببُرید، دور پیاز و میگو بریزید وکمی فلفل سیاه بپاشید. روی خاگینه را با فلفل قرمز آرایش کنید وگشنیز را روی غذا بپاشید.

◄ با نان تازه و چتنی پخته (← صفحهٔ ۵۳۳-۵۳۵) سر سفره بگذارید.

## میگو با سس ترش و شیرین (مالزی)

۴-۵ نفر



نیم کیلو **میگو**، پاک کرده
۳-۴ پر **سیر**، پوست گرفته
۲ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۵-۶ **فلفل قرمز تازه**، تخم گرفته
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق م **گرد نشاسته**
۲ قاشق **شکر**
۲ قاشق **سرکه**
۱ قاشق م **آب لیموی تازه**
**روغن**
**نمک**

فلفل قرمز را با سیر و زنجبیل بکوبید، یا آسیاب کنید، تا خمیر شود. نشاسته را در نیم پیمانه آبِ سرد حل کنید، با رب گوجه فرنگی مخلوط کنید و ۷-۸ دقیقه روی آتش کم بجوشانید.

۴-۵ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر فلفل را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. میگو را با اندکی نمک اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس سرکه و شکر و سُسِ گوجه فرنگی و آب لیمو را با ۳-۴ قاشق آب اضافه کنید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، درِ ماهی تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه بپزید.

◄ با چلو ساده یا کته و نان تازه و چتنی گشنیز (← صفحهٔ ۵۲۹) سر سفره بگذارید.

## میگو با فلفل (مالزی)

۵-۶ نفر



نیم کیلو **میگوی درشت**، پاک کرده
۳ **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، خردکرده
۵-۶ **فلفل قرمز تازهٔ تند**، ساطوری

| | |
|---|---|
| ۳-۲ پر | **سیر**، پوست گرفته |
| ۲ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**فلفل دلمه‌ای را با سیر، زردچوبه و زنجبیل بکوبید (یا آسیاب کنید) تا خمیر شود.**

**۴-۵ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر فلفل را با فلفل قرمز در آن بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. میگو را اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید، چند بار زیر و رو کنید، درِ ماهی‌تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. سپس در دیس بکشید و گشنیز را روی میگو بپاشید. با چلو ساده یا کته و نان تازه و نوعی چتنی شیرین سر سفره بگذارید.**

**◄ این غذا را با فیلهٔ ماهی به‌ویژه ماهی مرکب هم می‌توان درست کرد.**

## میگو و بادام زمینی (اندونزی)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **میگو**، پاک کرده |
| ۱ پیمانه | **بادام زمینی** |
| ۴-۵ بته | **پیازچه**، خردکرده |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۱ | **لیمو**، ورقه ورقه |
| ۳-۴ | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |
| ۱ بند انگشت | **زنجبیل تازه**، پوست گرفته |
| ۴-۵ پر | **برگ بو** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

* نعنای خشک و آویشن.

▼ این غذا را مهاجران سودانی در جاوه درست می‌کنند. ظرف آن‌ها برگ موز است: سهم هر نفر را در چند برگ موز می‌پیچند و در آتش می‌گذارند. خود آن‌ها معتقدند که برگ موز در مزهٔ غذا تأثیر کلی دارد، و ممکن است درست هم بگویند؛ ولی ما به سبب نداشتن برگ موز لازم نیست از دنیا

نومید بشویم؛ با صرف‌نظر کردن از عطر مشکوک برگ موز، این غذا را در ماهی‌تابهٔ دردار هم می‌توان درست کرد.

---

**بادام زمینی را با زنجبیل و زردچوبه و سبزی خشک در هاون بکوبید، سپس میگو را خرد کنید و با فلفل قرمز و پیازچه و اندکی نمَک با بادام زمینی مخلوط کنید.**

**۱-۲ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید، مخلوط را در آن بریزید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید؛ برگ بو و لیمو را اضافه کنید، سپس درِ ماهی‌تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۵-۶ دقیقه بپزید. غذا را لای نان بپیچید و به دست خورندگان بدهید.**

**◄ به جای زنجبیل تازه می‌توان اندکی زنجبیل ساییده به کار برد.**

## میگو و بامیه (ژاپن)

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **میگوی درشت،** آب‌پز، پاک‌کرده |
| ۸ | **بامیه** |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| اندکی | **شکر** |
| | **نمک** |

**بامیه را نمک بپاشید و نمک را با دست آهسته به پوست آن بمالید، سپس آن را در دیگچهٔ آب جوش بیندازید؛ پس از ۱ دقیقه بردارید و در آب یخ بگذارید، سپس روی تخته حلقه کنید.**

**زردهٔ تخم‌مرغ را در ظرف کوچکی بیندازید و با چنگال بزنید تا صاف شود. سپس ظرف را در دیگچهٔ آب جوش بگذارید و زرده را هم بزنید تا غلیظ شود. شکر را در سرکه حل کنید و روی زرده بریزید. هم بزنید تا صاف شود.**

**بامیه و میگو را در ظرف اردور بچینید و مایهٔ زردهٔ تخم مرغ را روی آن بدهید.**

**◄ با کته سر سفره بگذارید.**

## خاگینهٔ اشپل ماهی

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **اشپل ماهی سفید** |
| ۱ | **پیاز،** رندیده |

۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۸ **تخم مرغ**
۴-۵ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

اشپل را درکاسهٔ آب جوش بگذارید و پس از ۱۰-۱۵ ثانیه کاسه را در آب‌کش برگردانید. اشپل را پوست بگیرید و روی تخته ساطوری کنید.

۲ گردو ازکره را درماهی‌تابهٔ درداز تفلون روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. اشپل را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و چرخ بدهید. پیش از آن که اشپل سفت شود بردارید و بگذارید خنک شود. زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را جدا کنید. سفیدهٔ تخم مرغ را در بادیه بزنید تا آهاری شود، سپس زرده را بزنید و به سفیده اضافه کنید. اشپل را روی تخم مرغ بریزید و آهسته مخلوط کنید.

باقی کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مایهٔ خاگینه را در آن بریزید. پس از ۵-۶ دقیقه آتش را کم کنید و درِ ماهی‌تابه را ببندید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه بردارید و ماهی را آهسته در دیس بلغزانید.

◄ با نان تازه و چند نیمهٔ لیمو یا نارنج سر سفره بگذارید.

## خرچنگ ساده



به نظر بسیاری از استادان آشپزی رومی بهترین شکل آماده کردن خرچنگ برای سفره شکلِ آب پز ساده است، به صورتی که در فصل ماهی (← صفحهٔ ۳۰۷) آمده است. دیس یا بشقاب را با چند برگ کاهو فرش کنید و گوشت خرچنگ را که از پوست آن درآورده‌اید روی این برگ‌ها بریزید. پاهای خرچنگ را که پُر از گوشت سفید است کنار ظرف بچینید. خرچنگ را با یک ظرف کوچکِ سس سرکه و روغن سر سفره بگذارید، تا هرکس خواست اندکی از این سس روی خرچنگ خود بریزد. گاهی به این سس اندکی ترخون ساطوری هم اضافه می‌کنند، یا ترخون را در یک ظرفِ جداگانه کنار سس می‌گذارند.

## خرچنگ با سس رمولاد



در دیس چند برگ کاهو فرش کنید و گوشت خرچنگ آب‌پز را روی برگ کاهو بگذارید، به همان اندازه سس رمولاد (← صفحهٔ ۶۰۵) کنارش بریزید، و ظرف را با ورقه‌های نازکِ گوجه فرنگی آرایش کنید.

## پای خرچنگ با سالاد روس



۲-۳ آرتیشوی آب‌پز میان خالی را روی برگ کاهوی رشته رشته در دیس بگذارید و آن‌ها را با سالاد روس (← صفحهٔ ۵۰۳) پُرکنید. روی سالاد را با چند پای خرچنگ آب‌پز و چند دانه فلفل سبز آرایش کنید.

## خرچنگ با تخم مرغ



مقداری گوشت خرچنگ آب‌پز را روی برگ کاهوی رشته رشته در دیس بگذارید، روی آن را با مخلوطی از سس مایونز و خامه بپوشانید و روی این سس کمی فلفل قرمز ساییده بپاشید. کنارِ ظرف را با قاچ‌های تخم مرغ سفت و حلقه‌های نازک پیاز و فلفل دلمه‌ای سبز آرایش کنید.

## خرچنگ در آوُکادو



آوکادوی رسیده را دو نیم کنید، هستهٔ آن را درآورید، و جای هسته را با مخلوطی از گوشتِ خرچنگ آب‌پز، سس مایونز، و اندکی سس فلفل قرمز تند (← صفحهٔ ۵۸۱-۵۸۵) پُرکنید. نیمه‌های آوکادو را روی برگ کاهو یا ریحان بنفش در دیس بچینید.

## خرچنگ با بادام



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت خرچنگ خام** |
| ۱ پیمانه | **بادام** مقشّر، دولپه |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۴-۵ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

۲ گردو از کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت خرچنگ را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. در ماهی‌تابهٔ دیگری به همین ترتیب بادام را در ۱ گردو کره تفت بدهید تا طلایی شود. اندکی نمک و فلفل بپاشید، روی گوشت خرچنگ بریزید و زیر و رو کنید. خامه را اضافه کنید و ۲ دقیقه روی آتش تیز بپزید. بردارید، در ظرف بکشید و جعفری را روی آن بپاشید.

◄ این خرچنگ را با نان سفید برشته یا کتهٔ ساده به عنوان دور اول غذا سر سفره بگذارید.

## خرچنگ با سس کاری



۱-۲ گردو کره در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید. ۲ پیمانه گوشت پاک کردهٔ خرچنگ خام را با ۱ قاشق گرد کاری در تابه بریزید و ۲-۳ دقیقه روی آتش ملایم تفت بدهید. سپس ۱ پیمانه خامه روی آن بریزید و هم بزنید. پیش از آن که به جوش بیاید بردارید.

◄ این خوراک را روی چلو ساده بریزید و با پیازداغ آرایش کنید.

## شاه میگوی ساده



شاه میگو را در کوربویی یون (← صفحهٔ ۳۰۰) داغ بیندازید و ۵ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید درهمان مایه خنک شود، سپس با مایه در یخچال بگذارید تا سرد شود.

شاه‌میگو را از درازا با قیچی مرغ دو شقه کنید، با پوست در دیس بگذارید و با نان سیاه وکرهٔ نرم سرسفره ببرید.

## لابستر ساده



لابستر را مانند شاه میگوی ساده (← بالا) آماده کنید و به همان ترتیب سر سفره بگذارید.

## لابستر کبابی



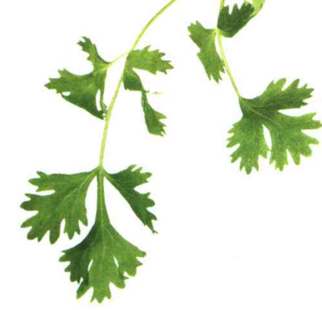
لابستر را دوشقه کنید، با قلم مو کرهٔ آب کرده روی گوشت آن بمالید، هر شقه را به سیخ بکشید و روی آتش زغال ۵-۶ دقیقه کباب کنید. سپس در بشقاب داغ کرده بگذارید و روی آن کرهٔ آب کرده بریزید. سپس ظرف لابستر را با برش‌های لیمو و نان سیاه یا سیب زمینی سرخ کرده آرایش کنید و سر سفره بگذارید.

◄ لابستر را گاهی با سس سفید هم سرسفره می‌گذارند.

## لابستر با سس رمولاد



گوشت لابستر آب پز را فندقی کنید، با کرفس ساطوری و سس رمولاد یا سس سفید (← صفحهٔ ۶۰۵ یا ۵۷۸) در بادیه بریزید و زیر و رو کنید. سپس در دیس چند برگ کاهو فرش کنید و گوشت لابستر را روی برگ کاهو بریزید وکنار ظرف را با تخم مرغ سفت قاچ کرده و حلقه‌های فلفلِ دلمه‌ای قرمز آرایش کنید.





ماهی شوریدهٔ شکم گرفته (← صفحهٔ ۱۲۸۹) این ماهی معمولاً با شوید لوبیا پلو (← صفحهٔ ۷۹۰) یا چلو سفید خورده می‌شود.



دلمهٔ بادنجان و فلفل سبز و قرمز (← صفحهٔ ۱۱۱۹ و ۱۱۲۰)

باقلاقاتق (← صفحهٔ ۹۳۵)؛ این خورش می‌تواند کمی آبدارتر از این باشد.



ماهی حلوای سفید شکم‌گرفته (← صفحهٔ ۱۲۸۹)
همراه با سیب زمینی آب‌پز و پیازداغ و کشمش سرخ کرده؛ این ماهی معمولاً با چلو سفید خورده می‌شود؛ در این صورت سیب زمینی را حذف می‌کنیم.







پاستا به شیوهٔ ایتالیایی (← صفحهٔ ۱۱۳۵)
پاستا مانند چلو جوشانده و آب‌کش می‌شود؛
خورش را با کمی پنیر رندیده روی آن می‌ریزند.

ماکارونی (پاستا) به شیوهٔ ایرانی (← صفحهٔ ۱۱۳۶)
پاستا با خورش مخلوط شده و دم‌کشیده است.

لازانیا (← صفحهٔ ۱۱۳۸)
لازانیا با همان ظرفی که در فر می‌رود سر سفره می‌آید؛
آرایش لازانیا برشتگی لایهٔ پنیر روی آن است.



مرغ تَنْدوری یا «تَنْدوری چیکن» (← صفحهٔ ۱۲۲۵)
این غذا را با چلو یا نان تازه و چتنی تازه یا پخته سر سفره می‌گذارند.





خوراک میگو با تره‌بار نیم‌پز (← فصل ششم، آشپزی چینی، صفحهٔ ۱۲۰)
غالباً کمی جوانهٔ ماش هم به این غذا اضافه می‌شود، یا ظرف غذا را با آن آرایش می‌کنند.



**اُسّوبوکو (← صفحهٔ ۱۰۲۳)**
اسّوبوکو را می‌توان با چلو سفید یا نان سفید یا سیاه یا دمی بلغور سرسفره گذاشت.
(دست پخت محبوبه نوذری)



تختهٔ پیش‌غذا یا اردور ساده، با زیتون و پنیر و بادام خیساندهٔ مقشّر و پیالهٔ مایه برای خیار و هویج قلمی.



یک پیش‌غذای ساده: بشقاب ساردین خلیج فارس،
با کمی سس قرمز و یک برش لیمو.



زیتون پرورده (← صفحهٔ ۷۵۲)

تختهٔ پیش غذای ازون برون دودی دریای خزر،
با تخم مرغ سفت، لیمو، شاخهٔ کرفس، پیاز و فلفل قرمز.

سنبوسه (← صفحهٔ ۱۲۵۱)
و پاکورا (← صفحهٔ ۱۲۶۰)
با پیالهٔ سس تمرهندی (← صفحهٔ ۵۷۴)
پاکورا و سنبوسه را می‌توان با فلفل کم
یا بدون فلفل درست کرد، در عوض سس را
هرچه تندتر گرفت.

ذرت آب‌پز، با سس سویا و روغن؛
سرخی روغن از فلفل قرمزی است
که در آن خوابانده شده است.





آبدوغ خیار (← صفحهٔ ۷۳۴)
با یخ و نان خشکهٔ یزدی
اگر نان را در آبدوغ خیار ترید کنیم،
این سوپ سرد به صورت غذای
سیرکننده‌ای درمی‌آید.

سوپ آلبالو و لیمو (← صفحهٔ ۷۳۹)
با یخ و خامه
نوعی سوپ سرد است
که دهان را تر و تازه می‌کند.
(دست پخت محبوبه نوذری)

حریرهٔ کشک زرد (← صفحهٔ ۶۶۵)
با آرایش حلقه‌های پیازداغ
تریدکشک زرد غذای
چوپان‌های خراسان است،
ولی حریرهٔ آن می‌تواند
به عنوان سوپ هم عرضه شود.

مینِسترونه (← صفحهٔ ۷۰۴)
سوپی است که در ایتالیا معمولاً در پایان هفته از
تره‌بارباقی مانده در یخچال درست می‌شود.



پهتی (← صفحهٔ ۶۲۳)
آش ترش و شیرین بسیار خوش رنگی است برای روزهای سرد یا برفی (در جنوب روزهای بارانی).

سوپ هویج (← صفحهٔ ۷۰۶)
با آرایش جعفری ساطوری.

بُرش (← صفحهٔ ۶۷۶)
با خامهٔ ترش؛ به جای خامهٔ ترش
می‌توان ماست چکیده یا مخلوطی از
ماست چکیده و خامه به‌کار برد.

سوپ پیاز (← صفحهٔ ۶۹۴)
با پنیر سفت رندیده
گاهی کمی نان سفید یا سیاه خشک
خردکرده در بشقاب می‌گذارند و این
سوپ را داغ روی آن می‌ریزند.





سوپ قارچ (← صفحهٔ ۶۹۹)



بوییون (← صفحهٔ ۶۸۳)
با آرایش جعفری ساطوری





پنج رنگ سس سالاد

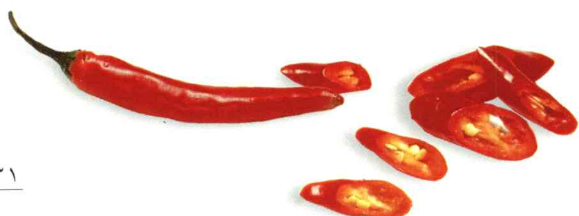
سالاد سبز با گوجه فرنگی و قارچ سفید



سالاد شیرازی (→ صفحهٔ ۴۸۵)
معمول‌ترین سالاد در سفرهٔ ایرانی

سالاد آوکادو و میگو (→ صفحهٔ ۴۹۶)
یک پیش‌غذای ساده ولی گران قیمت

سالاد ماکارونی (← صفحهٔ ۵۱۷) با آرایش زیتون و شاخهٔ کرفس در سفرهٔ ایتالیایی معمولاً به عنوان دور اول غذا خورده می‌شود.





سالاد هفت رنگ (← صفحهٔ ۵۲۳)؛ سالادی است که می‌تواند بیش از هفت رنگ داشته باشد و با نان به صورت غذای کاملی در می‌آید.

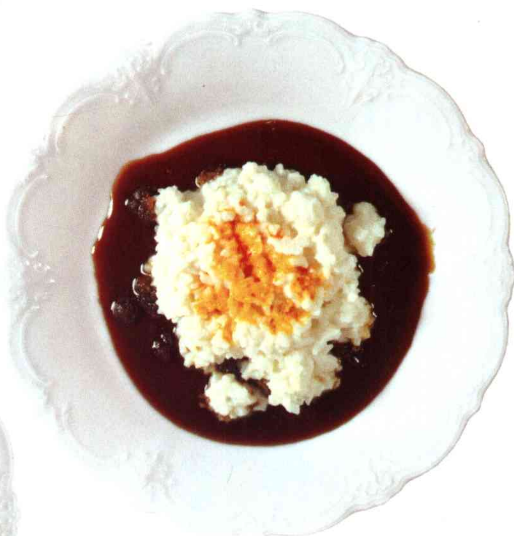
تَبّوله (← صفحهٔ ۴۸۶)
با آرایش زیتون
سالاد زیبایی است،
با جعفری و بلغور خام و گوجه فرنگی
که در سوریه و لبنان مرسوم است.

ماست و لبو (← صفحهٔ ۵۴۱)
غذای فقیرانهٔ قدیم تهران در لباس مبدل



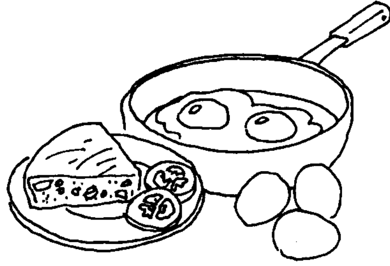
سالاد ماهی تُنِ خلیج فارس (← صفحهٔ ۵۱۹) با آرایش گوجه فرنگی، پیاز، فلفل قرمز و لیمو ترش



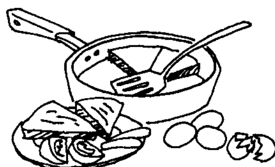

دو دسر ایرانی و یک دسر فرنگی:
رنگینک بوشهری، شیربرنج و شیرهٔ خرما، کرم کارامل





بخش بیستم

# کوکو و خاگینه (أملت)



# فصل نودم: **کوکو**

**کوکو نوعی خاگینه یا املت است، با این تفاوت که در خاگینه تخم مرغ پوستهٔ مواد تویی را تشکیل می‌دهد و درکوکو تخم مرغ ملاطی است که مواد کوکو را به هم می‌چسباند. در هرحال، کوکو یکی از فراورده‌های خاص آشپزی ایرانی است که تنوع آن می‌تواند بی‌پایان باشد. گذشته از کوکوهایی که امروز رایج است، در گذشته کوکوهای دیگری هم درست می‌شده است که چند نمونه از آن در فصل جداگانه‌ای خواهد آمد. آنچه در زیر می‌آید رایج‌ترین اشکال کوکو است.**

## کوکو سبزی (۱)•(تهران)



اردور برای ۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سبزی کوکو***، ساطوری |
| ۸ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

* تره، جعفری، شوید، گشنیز، و شنبلیله. مقدار تره و جعفری ۲ برابر و شوید و گشنیز ۴ برابر شنبلیله است. گاهی برای نرمی کوکو یکی دو برگ کاهو اضافه می‌شود.

▼ سبزی کوکو را این روزها معمولاً چرخ می‌کنند، ولی سبزی چرخ کرده غالباً آب می‌اندازد و کوکو را لیتی می‌کند. سبزی کوکو بهتر است با کارد تیز روی تخته خرد شود. اگر سبزی کاملاً خشک باشد، در چرخ هرکاره با تیغهٔ فولادی هم سبزی را می‌توان خرد کرد.

**تخم مرغ را درکاسه بشکنید، آرد را روی آن بپاشید و با چنگال بزنید. سبزی و تخم مرغ را در بادیه بریزید، نمک بپاشید و با چنگال ۱۰ دقیقه هم بزنید.**

نیمی از روغن را در تابهٔ تفلونِ درداری روی آتش ملایم داغ کنید. مایهٔ کوکو را در روغن بریزید و با پشت کفگیر پهن کنید تا تمام تابه را پُرکند. درِ تابه را بگذارید و کوکو را ۳۰-۳۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.

◂ برگرداندن کوکو: کوکو در تابهٔ دربسته مغزپخت می‌شود و اگر آن را با تابه روی دیس برگردانیم، روی برشتهٔ آن بالا خواهد بود و غیر از خداوند که ستارالعیوب است کسی زیر آن را که سرخ نشده است نخواهد دید؛ ولی اگر بخواهید هردو روی کوکو برشته شود بهترین راه این است که درِ تابه را بردارید، یک تابهٔ بزرگ‌تر را با کمی روغن چرب کنید و وارونه روی تابهٔ اول بگذارید، سپس هردو تابه را برگردانید تا کوکو به تابهٔ دوم منتقل شود؛ آنگاه تابهٔ دوم را روی آتشِ ملایم بگذارید، باقی روغن را کنار تابه بریزید، دم‌کنی روی تابه بگذارید وکوکو را ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید.

◂ اگر کوکو را در تابهٔ دو کف (← صفحهٔ ۱۷۹) درست کنید، مشکل برگرداندن آن حل می‌شود.

◂ می‌توان نیم پیمانه مغز گردوی نیم‌کوب و ۵-۶ قاشق زرشک پلوی خیسانده به مایهٔ کوکو اضافه کرد.

◂ اندکی جوش شیرین کوکو را پوک می‌کند و رنگ آن را هم سبز نگه می‌دارد.

◂◂ کوکوی اسفناج: به جای سبزیِ کوکو اسفناج ساطوری به کار برید.

◂◂ کوکوی کاهو و شوید: به جای سبزیِ کوکو یک اندازه کاهو و سه اندازه شوید ساطوری به کار برید.

## کوکوی تره (۲)•(تبریز)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **تره**، ساطوری |
| ۸ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| ۱ قاشق چ | **جوش شیرین** |
| | **نمک** |

وجه مشخص کوکوی تره این است که به جز تره سبزی دیگری در آن به کار نمی‌رود. این کوکو را با همان مواد و از روی همان دستور کوکو سبزی (۱) (← صفحهٔ ۱۳۳۹) درست کنید.

از آنجا که تره آب زیاد دارد، بانوان محترم تبریز آن را با لِم خاصی روی دست خرد می‌کنند — که باید از خود آن‌ها آموخت — و ترهٔ خردکرده را در سینی یا سبد پهن می‌کنند و ۱-۲ ساعت باد می‌دهند تا آب آن چیده شود.

## کوکو سبزی (۳)

۳-۴ نفر



۲ کیلو **تره**، ساطوری
۸ **تخم مرغ**
۱ قاشق **آرد**
نیم پیمانه **روغن**
۱ قاشق چ **جوش شیرین**
**نمک**

این در واقع نوعی خاگینهٔ آب تره است و همان عطر کوکو سبزی تبریز را دارد.

تره را ۲-۳ بار چرخ کنید، بچلانید و آب آن را بگیرید.

سفیدهٔ تخم مرغ را در بادیه بریزید و زرده را کنار بگذارید. سفیده را با چنگال یا همزن دستی یا برقی بزنید تا کف کند و آهاری شود. آب تره را با اندکی نمک و جوش شیرین روی زرده بریزید و بزنید. آرد را روی زرده الک کنید و بزنید، سپس زرده را روی سفیده بریزید و آهسته مخلوط کنید.

از روی دستور کوکوی سبزی (۱) (← صفحهٔ ۱۳۳۹) در روغن داغ در تابه بریزید و برگردانید.

## چخرتمهٔ بادکوبه‌ای (گیلان)

۸-۱۰ نفر



۱ کیلو **سینه و ران مرغ**، پخته، پوست و استخوان گرفته
۸ **تخم مرغ**، زده
**زعفران**
**روغن**
**نمک و فلفل**

اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و با اندکی نمک و فلفل در تخم مرغ بریزید و هم بزنید. ۵-۶ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کَنید وکمی از تخم مرغ را در آن بریزید، سینه و ران مرغ را پاره پاره کنید و در تابه بچینید، سپس باقی‌ماندهٔ تخم مرغ را روی مرغ بدهید. درِ تابه را ببندید و ۷-۸ دقیقه روی آتش کم بگذارید تا تخم مرغ ببندد.

◄◄ **چخرتمهٔ اردک:** به جای مرغ سینهٔ اردک به کار برید.

◄◄ **سیر چخرتمه:** از روی دستور بالا درست کنید، جز این که نیم کیلو سیر سبز ساطوری را ۶-۷ دقیقه در روغن تفت می‌دهید و با مرغ در تابه می‌ریزید.

## کوکوی پیاز

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۵-۴ | **پیاز**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

۳-۴ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. آتش زیر تابه را خاموش کنید.
تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. پیاز را با تخم مرغ مخلوط کنید.
روغن باقی مانده در تابه را باز داغ کنید و مایهٔ کوکو را در تابه بریزید. درِ تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. پس از آن که روی کوکو بست و لبهٔ آن از تابه جدا شد، کوکو را برگردانید و ۳-۴ دقیقهٔ دیگر بپزید. با نان تازه سر سفره بگذارید.
◂ به مایهٔ این کوکو می‌توان ۱ قاشق مرباخوری آرد اضافه کرد.

## کوکوی کمای



دربارهٔ *کمای* نگاه کنید به صفحهٔ ۶۴۵. *کوکوی کمای* را از روی دستور *کوکوی سبزی* (۱) (← صفحهٔ ۱۳۳۹) درست کنید، جز این که به‌جای سه چهارم از سبزی، کمای شسته و خرد کرده به کار می‌برید.

## کوکوی بادنجان کبابی

اردور برای ۷-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **بادنجان** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

بادنجان را از روی دستور صفحهٔ ۳۲۵ کباب کنید، گوشت آن را درآورید و ساطوری کنید.

تخم‌مرغ را در بادیه بشکنید و آرد و زردچوبه را با اندکی نمک روی آن بپاشید و با چنگال بزنید. بادنجان ساطوری را روی تخم‌مرغ بریزید و مخلوط کنید.

پیاز را در ۲ قاشق روغن تفت بدهید و به مایهٔ کوکو بزنید. مایه را از روی دستور کوکوی سبزی (۱) (← صفحهٔ ۱۳۳۹) در تابهٔ تفلون بپزید و برگردانید. داغ یا خنک سر سفره بگذارید.

◂ برای این کوکو، بادنجان را معمولاً در روغن سرخ می‌کنند و سپس می‌کوبند، ولی به‌این ترتیب بادنجان مقدار زیادی روغن جذب می‌کند. برای کوکوی بادنجان سرخ کرده، نگاه کنید به *کوکوی بادنجان ورقه* (← زیر).

◂ در این کوکو به جای زردچوبه می‌توان اندکی زعفران به کار برد.

◂◂ **کوکوی کدو سبز کوبیده:** از روی دستور *کوکوی بادنجان کبابی* (← صفحهٔ ۱۳۴۲) درست کنید، جز این‌که به جای بادنجان کدو سبز سرخ کرده به کار می‌برید.

## کوکوی بادنجان ورقه



اردور برای ۶-۷ نفر

| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **بادنجان،** پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۲ | **پیاز،** خردکرده |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

بادنجان را نمک بپاشید و ۱ ساعت در آب‌کش بگذارید تا تلخْ آبش برود. سپس با آب سرد بشویید و در آب‌کش بگذارید تا خشک شود، سپس در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید. تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید و با چنگال بزنید، سپس آرد و زردچوبه را با اندکی نمک روی آن بپاشید و باز بزنید تا مایهٔ صافی به دست آید.

۳-۴ قاشق روغن را در تابهٔ تفلون در دار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.

باز به اندازهٔ ۴-۵ قاشق روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک سوم از مایهٔ تخم‌مرغ را در تابه بریزید و تابه را بگردانید تا مایه در تمام سطح آن پهن شود. همین‌که لبهٔ مایه شکل گرفت، چند ورقهٔ بادنجان را بردارید و روی مایه بچینید، به طوری که سطح مایه را بپوشاند. سپس پیازداغ را روی ورقه‌ها پخش کنید و کمی از مایه را روی پیازداغ بدهید. درِ تابه را بگذارید تا مایه کمی خودرا بگیرد. سپس یک لایهٔ دیگر ورقهٔ بادنجان روی پیاز داغ بچینید و باقی مایه را

روی بادنجان بریزید. آتش را کم کنید، درِ تابه را بگذارید و کوکو را ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید.

◂ کوکوی بادنجان ورقه را داغ با نان تازه سر سفرهٔ شام یا ناهار بگذارید. سر میز اردور می‌تواند خنک هم باشد.

◂ به جای زردچوبه می‌توانید اندکی زعفران را در یک قاشق آب داغ حل کنید و به کار برید.

◂ اگر بادنجان را حلقه حلقه کنید، کوکو پس از پختن بهتر بریده می‌شود.

◂◂ **کوکوی کدوسبز ورقه:** این کوکو را از روی دستور کوکوی *بادنجان ورقه* (← صفحهٔ ۱۳۴۳) درست کنید، جز این که کدو باید ۲-۳ دانه بیشتر از بادنجان باشد.

## کوکوی سیب زمینی

اردور برای ۷-۸ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، خنک |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| نصف قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

سیب زمینی را در بادیه رنده کنید. تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید و با اندکی نمک بزنید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و به تخم مرغ اضافه کنید.

تخم مرغ را روی سیب زمینی بریزید و با چنگال مخلوط کنید (چنگ نزنید و در چرخ هرکاره هم نگردانید، چون شل و لیز می‌شود).

کوکو را می‌توانید از روی دستور کوکو سبزی (۱) (← صفحهٔ ۱۳۳۹) در روغن بریزید و در تابهٔ دوکف روی آتش ملایم بپزید. خمیر سیب زمینی همگیری ندارد و اگر آن را برگردانید احتمال خرد شدنش زیاد است. اگر می‌خواهید هردو روی کوکو را سرخ کنید، بهتر است کوکو را به شکل چند قرص به پهنای حداکثر ۱۰ سانتی متر در تابه بریزید تا بتوانید آن را به کمک کفگیر و کاردک برگردانید. اگر کوکو خرد شد، یک تخم مرغ دیگر به مایه اضافه کنید.

## کوکوی گوشت

اردور برای ۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت**، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۶ | **تخم مرغ** |

۱ قاشق **آرد**
۱قاشق چ **ادویه**
۱قاشق چ **زردچوبه**
**روغن**
**نمک و فلفل**

---

گوشت را با پیازِ چارقاچ و زردچوبه و اندکی نمک و فلفل در ۲ پیمانه آب روی آتشِ ملایم بارکنید و ۶۰-۷۰ دقیقه بپزید. در پایان اگر گوشت آب داشت، درِ دیگچه را بردارید و چند دقیقه آتش را تیز کنید تا فقط یکی دو قاشق آب بماند. بردارید و بگذارید خنک شود؛ سپس چرخ کنید.
تخم مرغ را روی پیاز رندیده بشکنید، آرد و ادویه را روی تخم مرغ بپاشید، و با چنگال بزنید، گوشت را اضافه کنید و مخلوط کنید. نمک و فلفل مایه را اندازه کنید. مایه را از روی دستور کوکو سبزی (۱) (← صفحه ۱۳۳۹) در روغن داغ در تابه بریزید و بپزید.
◄ مایهٔ کوکوی گوشت هم مانند کوکوی سیب زمینی زیاد همگیری ندارد و ممکن است خرد شود؛ می‌توانید آن را به صورت چند قرص به پهنای حدود ۱۰ سانتی‌متر سرخ کنید و با کفگیر برگردانید.

## کوکوی میگو

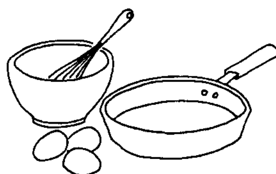


اردور برای ۵-۶ نفر

۲۵۰ گرم **میگو**، پاک کرده
۱ **پیاز**، رندیده
۴ **تخم مرغ**
۱ قاشق **آرد**
۱ قاشق چ **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق چ **زردچوبه**
**روغن**
**نمک**

---

میگو را چرخ کنید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا کف کند. آرد را روی زرده بپاشید و بزنید، سپس آهسته با سفیده مخلوط کنید.
میگو و پیاز و تخم مرغ را در بادیه بریزید، نمک و فلفل و زردچوبه بزنید و مخلوط کنید.
مایه را از روی دستور کوکو سبزی (۱) (← صفحهٔ ۱۳۳۹) در روغن داغ تابه بریزید و بپزید.
◄ به‌جای زردچوبه می‌توانید اندکی زعفران یا یک قاشق رب گوجه فرنگی، یا هر دو، به‌کار برید.
◄ ۲-۳ سیب زمینی آب پز هم می‌توانید در مایهٔ این کوکو رنده کنید.



# فصل نود و یکم: **کوکوهای فراموش شده**

درکتاب *سفرهٔ اطعمه* تألیف میرزا علی‌اکبرخان کاشانی، آشپزباشی دربار ناصرالدین شاه قاجار، چند نمونه کوکو آمده است که امروز کمترکسی آن‌ها را به یاد می‌آورد.

تجربهٔ نگارنده نشان می‌دهد که غالب این کوکوها را می‌توان برای مصرف اردور یا صبحانه یا شام و ناهار سبُک زنده کرد.

## کوکوی بِه

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **بِه درشت**، پوست و تخم گرفته، رندیده |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۵-۶ قاشق | **روغن** |
| نصف قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک** |

اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و با شکر و جوز بویا روی بِه بپاشید و زیر و رو کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، اندکی نمک بپاشید و با چنگال بزنید.

بِه را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. مایهٔ کوکو را در روغن سرخ کنید و سر سفره ببرید.

## کوکوی سیب



کوکوی سیب را با ۲-۳ سیب زرد یا سبز و ۴ تخم مرغ درست کنید. به جای جوز بویا دارچینِ ساییده به کار برید. از روی دستور کوکوی بِه (← بالا) درست کنید.

## کوکوی برنج



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **کته** یا **چلو ساده** (← ۸۳۸ یا ۷۷۳) |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق م | **زیره** |
| ۵-۶ قاشق | **روغن** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **نمک** و **فلفل** |

زیره را روی چلو یا کته بریزید و مخلوط کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید. اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن روی تخم مرغ بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با چنگال بزنید؛ سپس کته یا چلو را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید، مایهٔ کوکو را در روغن سرخ کنید و برگردانید.

◄ در این کوکو می‌توانید چلو یا کتهٔ بازمانده به کار برید.

## کوکو قند



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، رندیده |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **شیرهٔ شکر** (← ۱۵۳۷) |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل بزنید. سیب زمینی رندیده را با چنگال له کنید، در بادیه بریزید و با تخم مرغ مخلوط کنید.

۵-۶ قاشق یا بیشتر روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مایهٔ کوکو را به صورت چند قرص که بتوان آن را برگرداند در روغن سرخ کنید، بردارید و کنار بگذارید. در پایان کار، باز کمی روغن در تابه داغ کنید، کوکو را به تابه برگردانید، ۵-۶ قاشق شیرهٔ شکر، کم یا بیش، روی کوکو بدهید؛ همین‌که داغ شد بردارید، در ظرف بگذارید و داغ یا خنک سر سفره ببرید.

◄ به جای شیرهٔ شکر می‌توانید شیرهٔ انگور یا عسل به کار برید.

◄ به جای زرد چوبه می‌توانید اندکی زعفران حل کرده در ۱ قاشق آب داغ به کار برید.

## کوکوی باقلا

۲-۳ نفر



۱ پیمانه **باقلای زرد خشک،** خیسانده
۱ **پیاز کوچک،** خرد کرده
۴ **تخم مرغ**
۱ قاشق چ **ادویه**
۱ قاشق چ **زرد چوبه**
۵-۶ قاشق **روغن**
**نمک و فلفل**

**پیاز را با باقلا از چرخ گوشت بگذرانید. ادویه و نمک و فلفل و زردچوبه بپاشید و مخلوط کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، و با چنگال بزنید.**
**باقلا را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. این مایه را در روغن سرخ کنید و برگردانید.**

## کوکو ماش

۳-۴ نفر



۲ پیمانه **ماش،** ریگ‌شور
۴ **تخم مرغ**
**زعفران،** ساییده
**روغن**
**نمک و فلفل**

**ماش را با ۵-۶ پیمانه آب در دیگ روی آتش ملایم بگذارید و ۱ ساعت بپزید. ۲-۳ پیمانه آب سرد روی ماش بریزید تا پوست آن جدا شود. پوست را با کفگیر بگیرید، اندکی نمک اضافه کنید و ماش را روی آتش کم بپزید تا آب آن کار برود. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس با گوشت کوب بکوبید، یا در مخلوط کن بگردانید، و در بادیه بریزید.**
**تخم مرغ را روی ماش کوبیده بشکنید، اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و روی مایه بریزید، اندکی فلفل بپاشید و با قاشق چوبی مایه را مخلوط کنید.**
**۵-۶ قاشق یا بیشتر روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مایهٔ کوکو را به صورت چند قرص که بتوان آن را برگرداند در روغن سرخ کنید، سپس بردارید و در دیس بگذارید.**
**◄◄ کوکو ماشِ شیرین: پس از سرخ کردن کوکو ۵-۶ قاشق شیرهٔ شکر یا شیرهٔ انگور یا عسل روی کوکو بدهید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. این کوکو را می‌توان به عنوان دسر سر سفره گذاشت.**

## کوکوی پنیر



۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۱۵۰ گرم | **پنیر تبریز** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| نصف قاشق چ | **تخم گشنیز**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**پنیر را با چنگال خرد کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، ادویه و نمک و فلفل و اندکی زعفران بپاشید و با چنگال بزنید. پنیر را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. این مایه را در روغن سرخ کنید و برگردانید.**

## کوکوی گردو

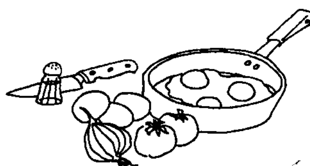


۲-۳ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **مغز گردو**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **نعنا** و **جعفری**، ساطوری |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**تخم مرغ را در بادیه بشکنید. اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن روی تخم مرغ بریزید. آرد و اندکی نمک و فلفل بپاشید و با چنگال بزنید. مغز گردوی کوبیده و نعنا و جعفری را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. در روغن سرخ کنید و برگردانید.**





# فصل نود و دوم: **خاگینه (اُملت)**

خاگینه غذایی است که با «خاگ»، یعنی همان تخم مرغ، درست می‌شود. املت هم چیزی جز این نیست؛ این که چرا کلمهٔ «اُملِت» فرنگی جای «خاگینه»ی فارسی را گرفته است، شاید از آن جهت باشد که خاگینه را درگذشته غالباً شیرین درست می‌کرده‌اند و مردم با خودشان گفته‌اند که برای خاگینهٔ غیر شیرین باید فکر اسم دیگری کرد؛ به خصوص که این شکل خاگینه از فرنگ هم آمده است. اما در واقع هر خاگینه‌ای شیرین نیست. شاید هم در این اسم گذاری مختصری فرنگی مآبی درکار بوده باشد (در هند و پاکستان که زبان انگلیسی رایج شده است، هنوز املت همان خاگینه است). به هرحال نگارنده درنظر دارد که از کلمهٔ خاگینه اعادهٔ حیثیت کند و آن را به حقِ خود برساند، و از خوانندگان تقاضا دارد که در این امر خیر همکاری خود را دریغ نفرمایند.

و اما خاگینه غذای ساده و سبکی است که در ظرف چند دقیقه آماده می‌شود و می‌توان آن را با نان سر سفرهٔ صبحانه، ناهار یا شام گذاشت. درست کردن خاگینهٔ خوب کار آسانی است، اگرچه به قدری تمرین و چابک دستی نیاز دارد، چون خاگینه باید سبک و لطیف از کار در بیاید. خطری که در این کار همیشه پیش می‌آید این است که خاگینه بیش از اندازهٔ لازم آتش ببیند و سفت شود، یا زیر آن بسوزد و توی آن آبکی بماند. اگر خاگینه را بزرگ بگیریم، یعنی بخواهیم بیش از ۴ تخم مرغ را خاگینه کنیم، این خطر بیشتر می‌شود. درست کردن خاگینهٔ یک نفره، یا ۲ تخم مرغی، بسیار آسان‌تر است، و درست کردن خاگینهٔ دو نفره چندان مشکل نیست. به واسطهٔ همین ملاحظات است که در رستوران‌ها خاگینه یا پیدا نمی‌شود، یا اگر پیدا شود چیز خوبی نیست. خاگینه یکی از غذاهایی است که باید در خانه درست کرد.

## درست کردن خاگینه



از تخم مرغ گذشته، مواد دیگر خاگینه عبارت‌اند از کره یا روغن و نمک و فلفل؛ اندکی شیر یا خامه یا ماست هم می‌توان اضافه کرد. گاهی اندکی آرد هم به مایهٔ خاگینه می‌زنند، ولی اگر

بخواهیم خاگینه سبک و لطیف از کار درآید، آرد را باید حذف کرد. در خاگینه تفاوت کره و روغن بسیار محسوس است؛ خاگینهٔ خوب را باید با کرهٔ تازه درست کرد تا عطر کره را داشته باشد. روغن زرد خوب و معطر (یعنی مسکهٔ آب کرده) هم البته می‌تواند جای کره را بگیرد، اگرچه امروز کره از روغن زرد فراوان‌تر است.

برای درست کردن خاگینهٔ یک نفره، ۲ تخم مرغ را در کاسه می‌شکنیم و اندکی نمک اضافه می‌کنیم. اگر بخواهیم ۲-۳ قاشق شیر یا خامه یا ماست تازه اضافه می‌کنیم و باز کمی می‌زنیم. به این ترتیب مایهٔ خاگینه آماده است.

اگر فلفل سفید نداشته باشیم، بهتر است فلفل سیاه را پس از درست کردن خاگینه روی آن بپاشیم تا مایه تیره نشود.

تابهٔ سنگینی روی آتش ملایم می‌گذاریم (تابه باید به اندازه‌ای باشد که مایهٔ خاگینه در آن به صورت لایهٔ نازکی درآید و کلفت نشود). ۱ گردو کره در تابه داغ می‌کنیم، تابه را می‌گردانیم تا کره به همه جای آن برسد. وقتی کف کره فرو نشست، و پیش از آن که رنگ کره تیره شود، مایهٔ خاگینه را آهسته در تابه می‌ریزیم، به طوری که تمام سطح تابه را بپوشاند. صبر می‌کنیم تا روی آن نیم بند شود. تابه را یک بار برمی‌داریم و تکان می‌دهیم تا خاگینه به کف آن نچسبد. پس از آن که آثار برشتگی در لبهٔ خاگینه پیدا شد، کاردک چوبی را دور تابه می‌گردانیم تا لبهٔ خاگینه از تابه جدا شود. اگر خاگینهٔ ما لایی داشته باشد، در این مرحله مایهٔ لایی را روی خاگینه می‌ریزیم. آنگاه یک لبهٔ خاگینه را با کاردک بلند می‌کنیم و روی خاگینه برمی‌گردانیم. همین کار را با لبهٔ دوم می‌کنیم. سپس آتش را کمتر می‌کنیم (اگر تابه از جنس سنگین باشد، آتش را خاموش می‌کنیم) و می‌گذاریم توی خاگینه ببندد، ولی سفت نشود. آنگاه خاگینه را با تابه توی بشقاب می‌لغزانیم، یا با کفگیر برمی‌داریم، توی بشقاب می‌گذاریم و داغ سر سفره می‌بریم. (برگرداندن و سرخ کردن آن روی خاگینه لازم نیست؛ این کار معمولاً به افتضاح بزرگی می‌انجامد.)

## خاگینهٔ قارچ



۲ نفر

★ ۱) مایهٔ لایی

| | |
|---|---|
| ۵۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **سبزی***، ساطوری |
| نیم پیمانه | **ماست** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

* شوید، جعفری، نعنا.

★ ۲) پوستهٔ خاگینه

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| ۵-۶ قاشق | **شیر** یا **خامه** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**★ ۱) مایهٔ لایی: کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را با سبزی و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ماست را اضافه کنید و روی آتش کم هم بزنید تا مایه سفت شود.**

**★ ۲) پوستهٔ خاگینه: تخم مرغ را با شیر یا خامه و اندکی نمک و فلفل بزنید و جعفری یا گشنیز را اضافه کنید، کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تخم مرغ را از روی دستورِ درست کردن *خاگینه* (← صفحهٔ ۱۳۵۰) در آن بریزید. وقتی که زیر تخم مرغ برشته شد، مایهٔ لایی را با قاشق وسط خاگینه بگذارید و دو طرف خاگینه را روی آن برگردانید. همین که توی خاگینه بست، با کفگیر آن را از تابه بردارید و در بشقاب بگذارید. با نان تازه سرسفره ببرید.**

## خاگینهٔ سیب‌زمینی و کدو سبز

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **سیب‌زمینی**، پوست گرفته، نخودی |
| ۱ پیمانه | **کدو سبز**، پوست گرفته، نخودی |
| ۱ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. سیب‌زمینی و کدو را با شوید و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید تا سیب‌زمینی نرم شود. بردارید و کنار بگذارید.**
**مایهٔ خاگینه را از روی دستور درست کردنِ *خاگینه* (← صفحهٔ ۱۳۵۰) آماده کنید و از روی همان دستور در تابه بریزید و سیب‌زمینی و کدو سبز را لای آن بگذارید.**

## خاگینهٔ پنیر و چتنی



۲ نفر

۴ **تخم مرغ**
۱۰۰ گرم **پنیر سفید تازه**
۴ قاشق **چتنی سیب** (← ۵۳۳)
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

پنیر را با چنگال خرد کنید. مایهٔ خاگینه را از روی دستور درست کردن خاگینه (← صفحهٔ ۱۳۵۰) آماده کنید و در تابه بریزید و پنیر و چتنی را لای آن بگذارید.

◂ این خاگینه را با چتنی‌های شیرین دیگر هم می‌توان درست کرد.

## خاگینهٔ گوجه فرنگی (۱)•(مخلوط)



۲ نفر

۴ **تخم مرغ**
۲ **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده
۱ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. گوجه فرنگی را در کره بریزید، نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. تخم مرغ را روی گوجه فرنگی بشکنید. پس از آن که سفیدهٔ تخم مرغ بست، با کاردک چوبی خاگینه را هم بزنید، همین قدر که زردهٔ تخم مرغ آزاد شود و اندکی ببندد. بردارید و در ۲ بشقاب خالی کنید.

◂ گاهی گوجه فرنگی را رنده می‌کنند و نمک می‌پاشند و می‌گذارند آب آن جدا شود. سپس در کره تفت می‌دهند و تخم مرغ را در آن می‌شکنند و مخلوط می‌کنند. مقدار گوجه فرنگی این خاگینه کمی بیشتر است.

## خاگینهٔ گوجه فرنگی (۲)•(لایی‌دار)



۲ نفر

۴ **تخم مرغ**
۲ **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده
۱ **پیاز کوچک،** ساطوری

۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۲ قاشق **ترخون** و **جعفری**، ساطوری
۵-۶ قاشق **شیر**
۲ پر **برگ بو**
۳-۴ گردو **کره**
**نمک** و **فلفل**

---

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. سیر و برگ بو را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید. گوجه فرنگی را بریزید، اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش ملایم ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا مایه غلیظ شود. بردارید و بگذارید کمی خنک شود.**
**مایهٔ خاگینه را از روی دستور درست‌کردن *خاگینه* (← صفحهٔ ۱۳۵۰) آماده کنید و در تابه بریزید. مایهٔ گوجه فرنگی را با ترخون و جعفری لای خاگینه بگذارید.**

## خاگینهٔ آوُکادو



۲ نفر

۴ **تخم مرغ**
۱ **آوکادوی رسیده**، پوست و هسته گرفته، خردکرده
۱ قاشق **پیاز**، ساطوری
۱ قاشق **سس مایونز** (← ۶۰۰)
۱ قاشق **آب لیموی تازه**
۱ گردو **کره**
**نمک** و **فلفل**

---

**آوکادو را با سس مایونز و پیاز و آب لیمو و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و با کاردکِ چوبی خوب مخلوط کنید.**
**مایهٔ خاگینه را از روی دستور درست‌کردن *خاگینه* (← صفحهٔ ۱۳۵۰) آماده کنید و در تابه بریزید. مایهٔ آوکادو را لای خاگینه بگذارید.**

## خاگینهٔ شیرین (۱)



**برای هر ۲ دانه تخم مرغ ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، تخم مرغ را بزنید،**

در تابه بریزید و بگذارید ببندد، سپس با کارد ببرید و برگردانید. آنگاه ۱-۲ قاشق شکر یا شیره یا عسل روی آن بریزید و پس از ۱۵-۲۰ ثانیه بردارید.

## خاگینهٔ شیرین (۲)



برای هر ۲ دانه تخم مرغ ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم آب کنید. ۲-۳ قاشق شیره یا عسل روی کره بریزید و بچرخانید تا داغ شود. سپس تخم مرغ را در تابه بشکنید و پس از ۱۰-۱۵ ثانیه کمی هم بزنید و بردارید.

## خاگینهٔ فلفل (الجزایر و تونس)



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۳ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، چارقاچ |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای سبز**، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۲ | **فلفل قرمز تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

کره را در تابهٔ درداری روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و فلفل دلمه‌ای و فلفل قرمز تازه را ۸-۱۰ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس گوجه فرنگی را اضافه کنید. پس از یک چرخ درِ تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.

آب لیمو و فلفل قرمز ساییده را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید. تخم مرغ را در کاسه بشکنید، با چنگال بزنید و در تابه بریزید. با کاردک چوبی بگردانید تا تخم مرغ کمی ببندد. بردارید و در ظرف بکشید. با نان تازه سر سفره بگذارید.

◄ این خاگینه را مردم الجزایر و تونس شقشقه *بالفلافل* می‌نامند. منظور از «فلافل» روشن است؛ «شقشقه» هم باید همان املت باشد.

◄ ویژگی این خاگینه در فلفل آن است، ولی ما می‌توانیم فلفل قرمز ساییده را از آن حذف کنیم و مقدار فلفل قرمز تازه را هم کم کنیم.

◄ به جای آب لیمو آب غوره هم می‌توان به کار برد.

## خاگینهٔ پیاز و پنیر

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۲-۳ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر پیتزا (موتزارلا)**، رندیده |
| ۱ | **فلفل قرمز** یا **سبز تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **آویشن شیرازی**، کف‌مال |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید. فلفلِ قرمز را با آویشن و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود.
مایهٔ خاگینه را از روی دستور درست‌کردن *خاگینه* (← صفحهٔ ۱۳۵۰) آماده کنید و در تابه بریزید. پنیر و مایهٔ توی تابه را لای خاگینه بگذارید.

◂◂ خاگینهٔ پنیر و فلفل دلمه‌ای: به جای فلفل قرمز یا سبز فلفل دلمه‌ای به کار برید.
◂◂ خاگینهٔ پیاز داغ: به جای پیاز و پنیر پیازداغ به کار برید.
◂◂ خاگینهٔ تره: به جای پیاز و پنیر ترهٔ ساطوری به کار برید.

## سالاد خاگینهٔ سرد

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **لبو**، پوست‌گرفته، خردکردهٔ قلمی |
| ۳-۴ قاشق | **سس ارده (← ۵۵۹)** |
| ۴-۵ | **برگ کاهو**، رشته رشته |
| ۳-۴ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

با تخم مرغ و کره و اندکی نمک و فلفل *خاگینهٔ ژاپنی* (← صفحهٔ ۱۳۶۱) درست کنید و آن را رشته رشته ببُرید.
خاگینه و لبو و برگ کاهو را در ظرف سالاد کنار هم بچینید و سس ارده را در ظرف کوچکی کنار آن‌ها بگذارید. گشنیز را روی اجزای سالاد بپاشید.

◄ به جای سس ارده می‌توانید سس مایونز (← صفحهٔ ۶۰۰) یا سرکه و روغن ساده به کار برید.

## خاگینهٔ هندی



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **ماست** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۴ قاشق | **آرد نخود** (← ۲۰۲) |
| ۲ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز**، ساییده |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با ماست و اندکی نمک و فلفل بزنید. آرد نخود را با گشنیز و تخم گشنیز و هل کم کم اضافه کنید و بزنید. پیاز را اضافه کنید و هم بزنید.
کره را در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. پس از آن که کف آن فرو نشست، و پیش از آن که رنگ کره تیره شود، مایهٔ خاگینه را در تابه بریزید، درِ تابه را ببندید و ۱-۲ دقیقه روی آتش کم بپزید. درِ تابه را بردارید و با تابه خاگینه را بپرانید و برگردانید؛ بگذارید روی دیگرِ خاگینه هم سرخ شود. (این کار مهارت خاص زنان هندی را لازم دارد؛ اگر شما زن هندی نیستید، خاگینه را با کارد چهار بخش کنید و هر بخش را با کفگیر برگردانید.)
◄ این خاگینه را مردم هندوستان همراه با چتنی (← صفحهٔ ۵۲۶-۵۳۵) و چپاتی (← صفحهٔ ۱۷۶۶) سر سفره می‌گذارند.

## خاگینهٔ ماهی دودی (سرخ‌پوستان جنوبی)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۲۰۰ گرم | **ماهی دودی**، خیسانده، رشته رشته |
| ۱-۲ قاشق | **تره**، ساطوری |
| ۱-۲ گردو | **کره** |

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با تره بزنید تا کف کند. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ

کنید. ماهی را ۱ دقیقه درکره تفت بدهید، سپس تخم مرغ را روی ماهی بریزید و ۱-۲ دقیقه روی آتش کم بپزید تا ببندد. خاگینه را با تابه در بشقاب بلغزانید و داغ سر سفره بگذارید.

## خاگینهٔ سیب زمینی (پارسیان هند)



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه** |
| | **کره** |
| | **نمک** |

۲-۳ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی را اضافه کنید و بچرخانید تا پیاز و سیب زمینی هردو طلایی شوند. زردچوبه و فلفلِ قرمز را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ دیگر بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود.

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با اندکی نمک بزنید. مایهٔ سیب زمینی را با گشنیز روی تخمِ مرغ بریزید و زیر و رو کنید. تابه را بشویید و خشک کنید.

۲ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. نیمی از مایهٔ خاگینه را در تابه بریزید و ۱-۲ دقیقه بپزید تا تخم مرغ ببندد. نیمی از خاگینهٔ بسته را روی نیمهٔ دیگر برگردانید. پس از لحظه‌ای تابه را بردارید و خاگینه را در بشقاب بلغزانید. خاگینهٔ دوم را به همین ترتیب درست کنید.

## گُزلَمَه (بی‌معطلی)• (ارومیه)



۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نان لواش خشک** |
| | **نمک و فلفل** |

ماست را در دیگچه با اندکی آب شل کنید. سیر را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش کم هم بزنید تا داغ شود (نجوشد). ۲–۳ لا نان در دیس فرش کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید و بگذارید نیمرو شود.

کرهٔ توی تابه را روی نان بدهید. ماست را روی نان پهن کنید. نیمرو را با کفگیر بردارید و روی نان بگذارید. اندکی نمک و فلفل بپاشید. داغ سر سفره بگذارید.

## نرگسی



۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| نیم کیلو | **اسفناج**، پاک کرده |
| ۲–۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

اسفناج را در دیگ بریزید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی ۲–۳ دقیقه بچرخانید. همان قطره‌های آبی که پس از شستن روی اسفناج باقی می‌ماند برای پختن آن کافی است. پیش از آن که رنگ اسفناج برگردد دیگ را از روی آتش بردارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، اسفناج را کمی بچلانید، در آن بریزید و ۲–۳ چرخ بدهید، در تابه پهن کنید، میان آن چهار چاله باز کنید و تخم مرغ را در این چاله‌ها بشکنید. آتش را کم کنید تا سفیدهٔ تخم مرغ ببندد. بردارید، اندکی نمک و فلفل بپاشید.

◄ دیده شده است که بعضی از بانوان اسفناج را آن قدر می‌پزند تا رنگ آن برگردد، سپس آن را آن قدر در روغن سرخ می‌کنند تا رنگ آن سیاه شود، ولی بازهم نام این غذا را نرگسی می‌گذارند. درواقع اسفناج از آن سبزی‌هایی است که درظرف ۲–۳ دقیقه پخته می‌شود و بیش از آن روی آتش رنگ و مزهٔ خود را از دست می‌دهد.

## خاگینهٔ اسفناج و پنیر



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ**، زده |
| ۱ پیمانه | **اسفناج پخته**، چلانده، ساطوری |
| نیم پیمانه | **پنیر سفید**، خردکرده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. اندکی نمک و فلفل به تخم مرغ اضافه کنید، آن را آهسته به شکل گرد در روغن داغ بریزید و صبر کنید تا مایهٔ تخم مرغ نیم بند شود. آنگاه اسفناج را با پشت قاشق روی خاگینه پهن کنید و پنیر را روی اسفناج بریزید. سپس لای خاگینه را روی اسفناج برگردانید، آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید، و ۲-۳ دقیقهٔ دیگر بردارید.

## خاگینهٔ میگو (امریکای مرکزی)

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۶ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۴ | **سیب زمینی استانبولی**، پخته، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **میگوی ریز**، پوست گرفته |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **کره** |
| | **نمک** |

۲ گردو کره در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوجه فرنگی را با فلفل قرمز و اندکی نمک اضافه کنید و چرخ بدهید تا آب آن چیده شود. سیب زمینی را اضافه کنید و چند چرخ دیگر بدهید تا نیم‌پز شود. بردارید و کنار بگذارید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. زرده را هم بزنید تا سفید شود. زرده و سفیده را آهسته با هم مخلوط کنید.

ماهی‌تابه را باز روی آتش بگذارید. میگو را در آن بریزید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. مایهٔ کنار گذاشته را اضافه کنید و هم بزنید. مایهٔ تخم مرغ را در ماهی‌تابه بریزید و آهسته زیر و رو کنید. بگذارید ببندد. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

## شیش انداز

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۴ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲-۳ قاشق | **شکر** |
| ۳ گردو | **کره** |

**زعفران**
**نمک**

---

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. اندکی زعفران را در ۳-۴ قاشق آب داغ حل کنید و با شکر روی پیاز بریزید (*احتیاط ا*)، هم بزنید و به جوش بیاورید. تخم مرغ را در تابه بشکنید و روی آتش کم بپزید تا سفیدهٔ آن سفید شود. اندکی نمک بپاشید و با نان تازه سر سفره بگذارید.**

## سیرابیج (گیلان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۳۰۰ گرم | **برگ سیر تازه،** ساطوری |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

**۳-۴ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و برگ سیر تازه را ۷-۸ دقیقه در آن تفت بدهید.**

**تخم مرغ را با اندکی نمک بزنید و روی سیر بریزید. درِ تابه را ببندید و روی آتش کم ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید.**

◂ **با کته (← صفحهٔ ۸۳۸) یا نان سر سفره بگذارید.**

## خاگینهٔ ژاپنی

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

**تخم مرغ را در ظرفی بشکنید، اندکی شکر و نمک اضافه کنید و با چنگال هم بزنید، به طوری که زرده و سفیده مخلوط شود ولی کف نکند؛ سپس از صافی سیمی بگذرانید.**

**تابهٔ کوچکی را روی آتش ملایم داغ کنید. یک دستمال کاغذی در روغن بزنید و در تابه بمالید. آتش را کم کنید، یک ملاقهٔ کوچک از مایهٔ تخم مرغ در تابه بریزید و تابه را بگردانید تا**

**مایه در تمام تابه پهن شود. وقتی‌که مایه سفت شد، با کفگیر خاگینه را برگردانید تا روی دیگر آن هم ببندد. بردارید و در بشقاب بگذارید.**

**◂ این خاگینه یکی از عناصر آرایشی آشپزی ژاپنی است؛ غالباً آن را روی تخته رشته می‌بُرند و برای آرایش سالاد و برنج و غیره به‌کار می‌برند. اگر آن را لوله کنید و با خلال دندان بدوزید پس از خنک شدن به همان حالت لوله باقی می‌ماند؛ به این ترتیب برای پیچیدن موادِ خوراکی مانند سوشی (← صفحهٔ ۱۲۹۸) هم به‌کار می‌رود.**

## نیمروی ساده



▾ می‌گویند در زمان باستان ــ یعنی دو سه نسل پیش ــ وقتی می‌خواستند قابلیت دختری را برای خانه‌داری آزمایش کنند، از او می‌خواستند که یک نیمروی ساده درست کند. این آزمایش کاملاً دقیق بود، چون‌که درست‌کردن نیمرو به همان اندازه که ساده است ظرافت و دقت می‌خواهد. خطر بیشتر در مدت معطل شدن تابه روی آتش و سفت شدن تخم مرغ است، و البته در برداشتن تابه پیش از آن‌که تمام سفیدهٔ تخم مرغ ببندد.

نیمرو را قدیم در دوری درست می‌کردند، که بشقاب مسی لبه‌داری است و در حقیقت چیزی است میان تابه و بشقاب. اگر دوری نداشته باشید، یک تابهٔ کوچک هم کار دوری را می‌کند.

**برای یک نفر، ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پس از آن که کف کره فرو نشست، و پیش از آن‌که رنگ آن تیره شود، ۲ تخم مرغ در تابه بشکنید. (تخم مرغ را باید ۱-۲ ساعت پیش‌تر از یخچال بیرون آورده باشید.)**

**آتش را کم کنید و بگذارید سفیدهٔ تخم مرغ ببندد؛ نگران زرده نباشید. وقتی‌که در لبهٔ سفیده آثارِ برشتگی دیده شد، بردارید و با تابه سر سفره بگذارید. نمک و فلفل را سر سفره روی نیمرو بپاشید.**

## نیمروی سبز



| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک**، کف‌مال |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و نعنا را در آن بریزید. هم بزنید تا کرهٔ آب شده به رنگ سبز درآید (*نعنا نسوزد!*).**

**کره را در دوری مسی یا ظرف نسوز خالی کنید، به طوری که تفالهٔ نعنا در تابه بماند. آنگاه کرهٔ سبز را روی آتش ملایم داغ کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید. صبر کنید تا سفیدهٔ تخم مرغ ببندد.**

**◄ این نیمرو را برای صبحانه یا شام ۲ نفر آدم با ذوق سرسفره بگذارید. نمک و فلفل را سر سفره روی نیمرو بپاشید.**

**◄◄ نیمروی زرد: به جای نعنا ۱ قاشق چای‌خوری زردچوبهٔ شیرین کرده و اندکی زعفران به‌کار برید.**

**◄◄ نیمروی سرخ: به‌جای نعنا ۱ قاشق رب گوجه فرنگی یا گرد پاپریکا (← صفحهٔ ۲۲۵) به‌کار برید.**

## نیمروی آبی



▼ این طرز نیمرو کردن را به زبان فرانسه «پوشه» (pocher)، یعنی آب پز کردن) می‌نامند؛ این کلمه به poche، به معنای جیب، ربطی ندارد و «تخم مرغ جیبی»، که گاهی گفته شده، درست نیست.

**نیم پیمانه آب در تابهٔ کوچکی بریزید و روی اجاق به جوش بیاورید. تخم مرغ را در تابه بشکنید و بگذارید سفیدهٔ آن ببندد، سپس با کفگیر بردارید و در بشقاب بگذارید. با نمک و فلفل سر سفره ببرید.**

## نیمروی زده



**اندکی کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، تخم مرغ را در پیاله بشکنید، با چنگال بزنید و در تابه بریزید، نمک بپاشید و با کاردک چوبی هم بزنید، پیش از آن که کاملاً ببندد بردارید و در بشقاب خالی کنید.**

**◄ این نیمرو را معمولاً کنار سوسیس یا ماهی شور سرخ کرده می‌گذارند.**

## نیمروی هم‌زده



▼ لابد تعجب خواهید کرد اگر بشنوید که نیمروی هم‌زده ــ یعنی نیمرویی که سفیده و زردهٔ آن را در تابه با هم مخلوط کرده باشیم ــ مزه‌اش با نیمروی ساده فرق می‌کند؛ ولی این نکته واقعیت دارد؛ علتش گویا همان مخلوط شدن سفیده و زرده باشد.

**برای یک نفر، ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پس از آن که کف کره فرو**

نشست، و پیش از آن که رنگ آن تیره شود، ۲ تخم مرغ در تابه بشکنید. (تخم مرغ را باید ۱-۲ ساعت پیش‌تر از یخچال بیرون آورده باشید.)

آتش را کم کنید و بگذارید سفیدهٔ تخم مرغ ببندد، آنگاه اندکی نمک بپاشید و با کاردکِ چوبی زرده و سفیده را مخلوط کنید، ولی زیاد هم نزنید تا نیمرو خیلی یک دست نشود و دو رنگ از کار در بیاید. بردارید، در بشقاب بَکشید و روی نیمرو اندکی فلفل بپاشید.

## نیمرو با خرما



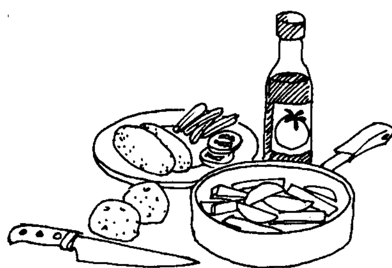
برای هر ۲ دانه تخم مرغ ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ۴-۵ دانه خرمای هسته گرفته در آن بگذارید تا نرم شود، سپس تخم مرغ را در تابه بشکنید. پس از آن که سفیدهٔ تخم مرغ بست بردارید، اندکی نمک بپاشید و با تابه سر سفره بگذارید.

## مرغانه ماست



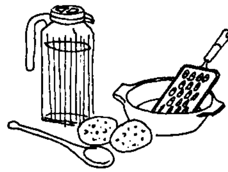
این نیمرو چنان که از اسمش پیداست باید از گیلان آمده باشد. میرزا علی اکبر خان آشپزباشی در کتاب سفرهٔ *اطعمه* دستور آن را این طور نوشته است: «تخم مرغ نیمرو کرده را در ماست ریزند و نعنای خشک و نمک و فلفل زنند.»





بخش بیست و یکم

# سیب زمینی



## فصل نود و سوم: **پورهٔ سیب زمینی**

گذشته از سیب زمینی استانبولی که برای پوره مناسب نیست، سیب زمینی رسمی هم ممکن است لعاب‌دار یا آردی، سفید یا زرد باشد. برای پوره، سیب زمینی آردی سفید را انتخاب کنید، چون‌که پورهٔ سیب زمینی لعاب‌دار سنگین و کش‌دار می‌شود. پوست سیب زمینی آردی هنگام پختن غالباً می‌ترکد، ولی این برای پوره اشکالی پیش نمی‌آورد، جز این که سیب زمینی ــ که حدود ۸۰ درصدش آب است ــ ممکن است آب بیشتری جذب کند و کم مزه بشود. اگر ۱-۲ برش لیمو در آبِ سیب زمینی بیندازیم تا حدی از ترکیدن پوست آن جلوگیری می‌کند. بهترین روش آب‌پز کردن سیب زمینی این است که آن را پس از شستن در آب سرد بگذاریم، به طوری که آب روی آن را بپوشاند، اندکی نمک به آب اضافه کنیم و دیگ یا دیگچه را نیم ساعت روی آتش ملایم بگذاریم. پس از پختن، باید سیب زمینی را از آب در آوریم و بگذاریم کمی خنک شود.

باقی‌گذاشتن سیب زمینی در آب پس از پختن، مزهٔ آن را برمی‌گرداند، یا به اصطلاح آن را آب‌گز می‌کنند. اگر بخواهیم سیب زمینی داغ را پوست بگیریم، می‌توانیم آن را به کمک حولهٔ آشپزخانه در دست بگیریم. با گذراندن سیب زمینی پخته از الک ــ به جای له کردن یا گرداندن در چرخ هرکاره ــ پوره سبُک‌تر می‌شود. هرگز سیب زمینی پختهٔ مانده را برای درست کردنِ پوره به کار نبرید، چیز خوبی از کار در نمی‌آید.

### **پورهٔ سیب زمینی** (انگلیسی)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته |
| ۲-۳ گردو | **کره**، نرم |
| ۲-۳ پیمانه | **شیر**، داغ |
| | **فلفل سفید**، ساییده |
| | **نمک** |

**سیب زمینی را له کنید یا از الک بگذرانید، کره را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید، سپس نیمی از شیر را اضافه کنید و با همزن دستی یا قاشق چوبی بزنید. باقی شیر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید، هر وقت پوره به اندازهٔ کافی شُل شد دست نگه دارید. پوره را تا پیش از بردنِ سر سفره در ظرف در بسته روی آتش بسیار کم یا در فر بگذارید تا گرم بماند.**

## پورهٔ سیب زمینی با زردهٔ تخم مرغ



**به پورهٔ سیب زمینی ساده (← صفحهٔ ۱۳۶۷) ۱-۲ زردهٔ تخم مرغ اضافه کنید و بزنید. این پوره اگر حرارت ببیند کمی سفت می‌شود، و از همین رو معمولاً برای درست کردن گراتینهٔ سیب زمینی به کار می‌رود.**

## پورهٔ سیب‌زمینی (ایتالیا)



۱ کیلو **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته  
۲-۳ گردو **کره،** نرم  
۳ پیمانه **خامه**  
۱ قاشق **آرد**  
۱ **پیاز،** حلقه حلقه  
۲-۳ قاشق **جعفری،** ساطوری  
اندکی **جوز بویا،** ساییده  
**فلفل سفید،** ساییده  
**نمک**

**سیب زمینی را نخودی خرد کنید. نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. باقی کره را با جعفری و جوزبویا و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید تا کره آب شود. آرد را اضافه کنید و کمی تفت بدهید. خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا به جوش بیاید. سیب زمینی را اضافه کنید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بگذارید. بردارید، یک دور دیگر زیر و رو کنید و سر سفره ببرید.**

## پورهٔ سیب زمینی (مجارستان)

۴-۵ نفر



۱ کیلو **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته، داغ

۲-۳ گردو **کره،** آب کرده
۲ قاشق **ماست چکیده**
۱ پیمانه **شیر،** داغ
**فلفل سفید،** ساییده
**نمک**

---

**سیب زمینی را له کنید. کره را روی آن بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. شیر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید. ماست را با پوره مخلوط کنید.**

## پورهٔ سیب زمینی با گردو



۱ کیلو **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته، داغ
۲-۳ گردو **کره،** نرم
۴ قاشق **خامه**
۱ **تخم مرغ،** زده
۱ پیمانه **مغز گردو،** نیم کوب
**نمک**

---

**سیب زمینی را له کنید. تخم مرغ و خامه و کره را با اندکی نمک روی آن بریزید و بزنید. مغزِ گردو را با پوره مخلوط کنید.**

## پورهٔ سیب زمینی با بادام زمینی



۱ کیلو **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته، داغ
۲ گردو **کره**
۱ پیمانه **بادام زمینی خام،** نیم کوب
۱ **پیاز،** ساطوری
۲ پیمانه **شیر،** داغ
**دارچین**
**نمک**

---

**سیب زمینی را له کنید و با شیر و اندکی نمک مخلوط کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم**

داغ‌کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. بادام زمینی را اضافه کنید و تفت بدهید تا طلایی شود. بردارید و با پیازداغ مخلوط کنید.

پورهٔ سیب زمینی را در ظرف بکشید و مخلوط پیازداغ و بادام زمینی را روی آن پخش کنید. یک گرد دارچین بپاشید.

## پورهٔ سیب زمینی با پنیر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** پخته، پوست‌گرفته، داغ |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۷-۸ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۲۵۰ گرم | **پنیر سفت،** رندیده |
| | **فلفل سفید،** ساییده |
| | **نمک** |

سیب زمینی را له کنید یا از الک بگذرانید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را لحظه‌ای در آن تفت بدهید. سیب زمینی و پنیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش ملایم مخلوط کنید تا پنیر ذوب شود.

## پورهٔ سیب زمینی با اسفناج



| | |
|---|---|
| ۷۰۰ گرم | **سیب زمینی،** پخته، پوست‌گرفته، داغ |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| ۴-۵ قاشق | **خامه** |
| ۲ پیمانه | **شیر،** داغ |
| نیم کیلو | **اسفناج،** ساطوری |
| | **فلفل سفید،** ساییده |
| | **نمک** |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و اسفناج را در آن تفت بدهید تا نرم شود. خامه را اضافه کنید و بچرخانید تا آب اسفناج کم شود.

سیب زمینی را در بادیه له کنید یا از الک بگذرانید، اندکی نمک و فلفل بزنید و با شیر و اسفناج مخلوط کنید.

## پورهٔ سیب زمینی زعفرانی (اسپانیا)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته، داغ |
| ۱ پیمانه | **روغن زیتون سبز،** بودار |
| ۱-۲ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۲ پیمانه | **شیر،** داغ |
| | **زعفران،** نساییده |
| | **فلفل سفید،** ساییده |
| | **نمک** |

**زعفران را درکمی آب داغ بخیسانید. سیب زمینی را با سیر له کنید یا از الک بگذرانید. شیر را با آب زعفران و نخ‌های آن روی سیب زمینی بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و بزنید. روغن را اضافه کنید و زیر و رو کنید.**

**◄ مقدار زعفران به جنس آن و رنگی که می‌خواهید بستگی دارد.**

## پورهٔ سیب‌زمینی با شلغم



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب‌زمینی،** پخته، پوست گرفته، خنک |
| نیم کیلو | **شلغم،** پخته، پوست گرفته، خنک |
| ۳-۴ گردو | **کره،** نرم |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| | نمک |

**سیب زمینی و شلغم را با اندکی نمک با هم له کنید. کره را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا مخلوط شود.**

**مخلوط را درظرف سفره بکشید، وسط آن را چال کنید و خامه را در چال بریزید.**





# فصل نود و چهارم: **حریرهٔ سیب زمینی**

**حریرهٔ سیب زمینی نوعی سوپ است. (برای توضیح کلمهٔ «حریره» نگاه کنید به صفحهٔ ۶۵۹.) برخلاف سیب زمینی پوره، سیب زمینی حریره بهتر است از نوع لعاب دار باشد. با سیب زمینیِ استانبولی حریرهٔ صاف و خوب نمی‌توان درست کرد.**

## حریرهٔ سیب زمینی

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته |
| ۲۵۰ گرم | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **شیر**، داغ |
| ۵ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۵ قاشق | **آرد** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **جعفری**، ساطوری |
| | **فلفل سفید**، ساییده |
| | **نمک** |

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. آب قلم را کم کم اضافه کنید و به جوش بیاورید. سیب زمینی را با گوشت کوب له کنید و در دیگ بریزید، ۵-۶ دقیقهٔ دیگر بپزید، سپس شیر را اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید و از صافی بگذرانید یا در مخلوط کن بگردانید. به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. با کاردک چوبی حریره را هم بزنید و کف دیگ را بتراشید تا ته نگیرد. هنگام کشیدن ظرف حریره را با جعفری آرایش کنید.**

◄ **به جای آب قلم می‌توانید آب مرغ یا آب ساده به کار برید.**

## حریرهٔ سیب زمینی داغ (فرانسه)

۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ کیلو | **تره فرنگی** (بخش سفید)، خرد کرده |
| نیم کیلو | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۶ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **جعفری**، ساطوری |
| | **نمک** |

**کره را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و تره فرنگی را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی و آب مرغ را با ۲ پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید و ۲۰-۲۵ دقیقه آرام بجوشانید. خامه را اضافه کنید و ۵ دقیقهٔ دیگر بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**مایه را در مخلوط‌کن بگردانید یا از صافی سیمی بگذرانید تا صاف شود، سپس به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. هنگام کشیدن کمی جعفری ساطوری روی حریره بپاشید.**

**◄ به‌جای آب مرغ می‌توانید آب قلم یا آب گوشت به‌کار برید. اگر بخواهید حریره سبک باشد، آب مرغ را حذف کنید و حریره را با آب ساده رقیق کنید.**

**◄ حریرهٔ سیب زمینی سرد: از روی دستور بالا درست کنید، سپس بگذارید سرد شود و کمی تره یا جعفری ساطوری روی آن بپاشید.**

## حریرهٔ سیب زمینی با سیر

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۳ بته | **سیر**، کوبیده |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را در آن تفت بدهید تا نرم شود**

**(رنگ نگیرد!). سیب زمینی و زعفران را با ۶ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و نیم ساعت آرام بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.**

**مایه را در مخلوط کن بگردانید تا صاف شود. سپس به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید، خامه را اضافه کنید و هم بزنید. هنگام کشیدن جعفری یا گشنیز ساطوری روی حریره بپاشید.**

## حریرهٔ سیب زمینی و کدو سبز

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ کیلو | **کدو سبز،** پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **جعفری،** ساطوری |
| | **نمک و فلفل** |

**۲ لیتر آب را با اندکی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، سیب زمینی و کدو سبز را در آن بریزید و نیم ساعت آرام بجوشانید.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد، سپس تابه را در دیگ بریزید، هم بزنید و ۵-۶ دقیقهٔ دیگر بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**مایه را در مخلوط کن بگردانید یا از صافی سیمی بگذرانید تا صاف شود. سپس به دیگ برگردانید، اندکی فلفل بزنید، باز به جوش بیاورید و خامه را اضافه کنید. هنگام کشیدن جعفریِ ساطوری را روی حریره بپاشید.**

## حریرهٔ سیب زمینی و خیار



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، فندقی |
| ۱ کیلو | **خیار،** پوست گرفته، فندقی |
| نیم پیمانه | **آرد** |
| ۲-۳ گردو | **کره،** نرم |
| ۱۰۰ گرم | **خامه** |
| | **نمک و فلفل** |

**۲ لیتر آب را با اندکی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، سیب زمینی و خیار را اضافه کنید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در مخلوط کن یا چرخ هرکاره بگردانید یا از صافی سیمی بگذرانید.**

**آرد را با کره بمالید تا خمیر شود، سپس این خمیر را به مایهٔ حریره اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر حل شود. دیگ را باز روی آتش بگذارید، اندکی فلفل بزنید، و هم بزنید تا به جوش بیاید. بردارید، خامه را اضافه کنید، هم بزنید و در ظرف بکشید.**

- ◄ **این حریره را می‌توان سرد سر سفره برد. در این صورت پیش از کشیدن هم بزنید.**
- ◄ **ظرف حریره را می‌توان با خیار فندقی و برگ نعنا آرایش کرد.**

## حریرهٔ سیب زمینی و ماست (یونان)



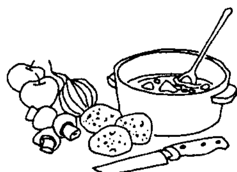
| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۱ | **هویج**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۱ پیمانه | **آب گوجه فرنگی** |
| ۶ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ قاشق | **نعنای تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۱ قاشق چ | **رازیانه** |
| ۱۰۰ گرم | **خامه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

* آویشن، ترخون، مرزه.

**۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی و هویج را با آب گوجه فرنگی و آب مرغ و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. به جوش بیاورید و نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود.**

**ماست را اضافه کنید و هم بزنید. مایه را در مخلوط کن بگردانید یا از صافی سیمی بگذرانید.**

**به دیگ برگردانید و روی آتش ملایم بگذارید. سبزی خشک، رازیانه و خامه را اضافه کنید و پیش از آن که دیگ به جوش بیاید بردارید. با نعنای تازه آرایش کنید.**



# فصل نود و پنجم: **خوراک سیب زمینی**

**سیب زمینی تره باری است که با آن می‌توان انواع خوراک بدون گوشت یا مرغ درست کرد. گاهی در این خوراک‌ها تخم مرغ به کار می‌رود. این فصل به ویژه شایان توجه گیاه خواران است. البته خوراک سیب زمینی را کنار گوشت و مرغ و ماهی هم می‌توان گذاشت.**

## سیب زمینی قلمی



**سیب زمینی قلمی روغن جوش یکی از ساده‌ترین و خوش‌مزه‌ترین اشکال سیب زمینی سرخ کرده است. اما روغن جوش کردن سیب زمینی ــ و هر چیز دیگری ــ خطرهایی دارد که برای پرهیز از آن‌ها باید ملاحظات زیر را رعایت کنیم:**

- **هنگام روغن جوش کردن غذا نباید از کنار اجاق دور شویم.**
- **همیشه باید دقت کنیم که دستهٔ دیگ یا تابه از ما دور باشد، تا یک وقت با حرکت دست ظرف را برنگردانیم.**
- **هرگاه دود از روغن بلند شد، باید فوراً آتش را خاموش کنیم؛ چون ممکن است مشتعل شود.**

**اما اگر روغن مشتعل شد، دستپاچه نشوید:**

۱) **فوراً آتش زیر ظرف را خاموش کنید.**
۲) **ظرف را از جای خود حرکت ندهید.**
۳) **روی آتش آب نریزید.**
۴) **اگر ظرف دردارد، درِ آن را ببندید، یا آن که یک حوله یا دستمال زیر شیر آب خیس کنید و روی ظرف بیندازید.**
۵) **به ظرف دست نزنید، بگذارید خنک شود.**

- **سیب زمینی استانبولی و سیب زمینی‌های پُرلعاب برای روغن جوش کردن مناسب نیست.**
- **برای روغن جوش کردن، سیب زمینی را می‌توان به صورت ورقهٔ نازک (کاغذی) یا قلمی**

یا کبریتی (خلال) بُرید. برای برش، دستگاه‌های دستی و برقی ساخته شده است. ولی با قدری حوصله با کارد و روی تخته هم این کار را به‌آسانی می‌توان انجام داد. هرچه سطح برش بیشتر باشد، سیب زمینی بیشتر روغن جذب می‌کند. به این ترتیب، ورقهٔ کرکره‌ای (چیپس کرکره‌ای)، که با قالب خاصی درست می‌شود، پُرچربی‌ترین شکل سیب زمینی روغن‌جوش است. در امریکا گاهی سیب زمینیِ کوچک را با پوست چارقاچ می‌کنند و در روغن می‌اندازند؛ پوست سیب زمینیِ روغن‌جوش مانندِ پوست سیب زمینی تنوری خوردنی است.

◄ هر روغنی برای روغن‌جوش کردن مناسب نیست، چون که حرارت روغن باید بالای ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد باشد، و بعضی از روغن‌ها در این حرارت می‌سوزند. بهترین روغن‌ها برای روغن‌جوش کردن عبارت‌اند از روغن زیتون، *روغن بادام زمینی*، *روغن تخم آفتاب گردان*، و روغن‌کنجد. روغن باید تصفیه شده و بی‌بو باشد، وگرنه نه تنها بوی آن به سیب زمینی سرایت می‌کند، بلکه مواد بودارِ روغن در حرارت بالا می‌سوزد و روغن را خراب می‌کند.

◄ پس از درآوردن سیب زمینی از روغن بهتر است آن را روی کاغذ بگذاریم تا روغن آن چیده شود. در این مرحله می‌توان اندکی نمک روی سیب زمینی پاشید.

◄ اگر مقدار سیب زمینی زیاد باشد، آن را در ۲-۳ قسمت روغن‌جوش کنید. روغن باید به اندازه‌ای باشد که سیب زمینی در آن شناور شود.

◄ هنگامی که سیب زمینی را در روغن داغ می‌ریزیم، اگر روغن به اندازهٔ کافی داغ باشد، فوراً بخار آب از سطح سیب زمینی بیرون می‌زند و مانع جذب روغن می‌شود، وگرنه مقداری روغن در سیب زمینی نفوذ می‌کند؛ در نتیجه هم سیب زمینی سنگین می‌شود و هم پخت آن بیشتر طول می‌کشد. باید توجه داشته باشیم که وقتی سیب زمینی را در روغن می‌ریزیم، حرارت روغن پایین می‌افتد و مدتی طول می‌کشد تا باز بالا برود؛ از این رو آتش باید تیز باشد.

◄ نوعی دماسنج آشپزخانه ساخته شده است که با آن حرارت روغن را می‌توان اندازه گرفت. همچنین نوعی دیگ روغن‌جوش برقی هست که دماسنج دارد و حرارت روغن توی دیگ را نشان می‌دهد. ولی بدون این وسایل هم می‌توان از حرارت روغن مطمئن شد. برای این کار، یک برش سیب زمینی در روغن داغ می‌اندازیم، اگر سیب زمینی تَه نشین شد، حرارت روغن کافی نیست؛ اگر سیب زمینی فوراً شروع به جوشیدن کرد و روی روغن شناور شد، روغن به‌اندازهٔ کافی داغ است.

ظرف سادهٔ مخصوصی برای روغن‌جوش کردن سیب زمینی ــ و چیزهای دیگر ــ ساخته شده است که عبارت است از یک دیگ برای داغ کردن روغن و یک سبد سیمی برای فرو بردن سیب زمینی در روغن داغ و بیرون آوردن آن. ساختمان سبد طوری است که می‌توان آن را از روغن بیرون آورد و روی دستهٔ دیگ تکیه داد تا روغن اضافی سیب زمینی در دیگ بچکد. با این دستگاه روغن‌جوش کردن مواد غذایی کار آسانی است. ولی بدون این دستگاه هم روغن‌جوش کردن سیب زمینی دشوار نیست ــ اگر چند نکتهٔ زیر را در نظر داشته باشیم.

◄ در رستوران‌های فرنگستان سیب زمینی را در دو مرحله سرخ می‌کنند؛ به این ترتیب که اول آن را در روغن می‌ریزند و صبر می‌کنند تا نیم پز شود. آنگاه آن را از روغن بیرون می‌آورند و می‌گذارند خنک شود و روغن آن بچکد. در این مرحله می‌توان سیب زمینی را برای پخت دوم نگه‌داشت، یا حتی در یخ بند گذاشت. در مرحلهٔ دوم، روغن را تا ۱۸۵ درجهٔ سانتی‌گراد داغ می‌کنند و سیب زمینی را باز در آن می‌ریزند و می‌گذارند رویهٔ آن سرخ شود. به این ترتیب «پُم فریت» (pommes frittes) معروف فرانسوی یا «پُتیتو چیپس» (potato chips) انگلیسی به دست می‌آید.

◄ پیش از پخت باید سیب زمینی را چند دقیقه در آب سرد بگذاریم و آب بکشیم تا نشاستهٔ روی آن شسته شود و برش‌های سیب زمینی به هم نچسبند. هنگام ریختن سیب زمینی در روغن باید آن را لای حولهٔ آشپزخانه یا در سبد گردان خشک کرد، وگرنه قطره‌های روغن داغ از دیگ بیرون می‌پرد یا اصطلاحاً تیر می‌اندازد. اگر سیب زمینی را نیم ساعتی در آب نمک بخوابانیم، خشک‌تر در می‌آید.

◄ اگر بخواهیم روغن سیب زمینی را هر بار تازه کنیم، روغن جوش‌کردن بسیار گران تمام می‌شود. ولی روغن را می‌توان نگه داشت و چند بار به کار برد، به شرط آن‌که آن را صاف کنیم و در یخچال (یا برای بیش از چند روز در یخ‌بند) نگه‌داریم. برای صاف کردن روغن، پس از پخت بگذارید مواد معلق در روغن تَه نشین شود و حرارت آن هم پایین بیاید؛ آنگاه روغن صاف را از دیگ در شیشهٔ یخچال یا یخ‌بند بریزید. روغن ناصاف را از صافی کاغذی قهوه یا از ۱ لا متقال و ۲-۳ لا دستمال کاغذی بگذرانید. روغنی که نگه می‌داریم باید کاملاً زلال باشد.

## دو پیازهٔ آلو (بوشهر و شیراز)

۲-۳ نفر



۳-۴ **سیب زمینی،** پوست گرفته، فندقی
۲-۳ **پیاز،** ساطوری
۱ قاشق م **زرد چوبه**
**روغن**
**نمک و فلفل**

▼ تا چندی پیش در فارس و خوزستان بیشتر مردم سیب زمینی را به نام *آلو* می‌شناختند، چون این غدهٔ زیر زمینی از هندوستان آمده بود، و در آنجا نام آن هنوز هم آلوست. این **دو پیازه**، که احتمالاً از همان سرزمین آمده است، غذایی است ساده و ارزان و درعین حال خوش مزه، که می‌توان آن را به صورتِ شام یا ناهار سبکی خورد، یا به عنوان تره‌بار پای گوشت و مرغ و ماهی گذاشت.

**۳-۴ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی**

**شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. سپس سیب زمینی را بریزید. نمک و فلفل بزنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. پیازداغ و زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا سیب زمینی نرم شود.**

**◄ به این دو پیازه می‌توان اندکی فلفل قرمز ساییده و زعفران حل شده در آب همراه با نمک و فلفل اضافه کرد.**

## آلوماتار (هندوستان)



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، فندقی |
| ۳-۴ پیمانه | **نخود سبز**، پوست گرفته |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **ماست**، چکیده |
| ۱ قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زرد چوبه**، ساییده |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| اندکی | **میخک**، ساییده |
| اندکی | **دارچین**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **آلوماتار** (aloo matar، *آلو* سیب زمینی است و ***ماتار*** نخود سبز) برای همراهی با خوراکِ گوشت یا مرغ یا ماهی تره‌بار خوبی است؛ به عنوان خورش، از آنجا که تقریباً بی‌آب است، به یک ظرف *دال* (← صفحهٔ ۱۴۱۰-۱۴۱۶) یا ماست شیرین احتیاج دارِد. آلوماتار روی میز اردور هم می‌تواند جایی داشته باشد.

**۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگِ طلایی درآید. همهٔ ادویه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس یک پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید.**

**نخود سبز و سیب زمینی را بریزید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا آب خورش کار**

**برود. سپس ماست را اضافه کنید و هم بزنید. ۵–۶ دقیقهٔ دیگر بجوشانید تا آب ماست چیده شود.**

**◂ به جای ادویهٔ بالا می‌توانید یک قاشق گردکاری به کار برید.**

**◂ به جای ماست می‌توانید ۲–۳ قاشق رب گوجه فرنگی به‌کار برید. رب را پس از ادویه به پیازداغ اضافه کنید. در این صورت می‌توانید زردچوبه را حذف کنید یا به جای آن اندکی زعفران حل کرده در ۱ قاشق آب داغ به کار برید.**

## سیب زمینی و نخود (ایتالیا)



۸ – ۱۰ پیمانه

| | |
|---|---|
| ۲–۳ | **سیب‌زمینی**، پخته، پوست‌گرفته، نخودی |
| ۲ پیمانه | **نخود**، شب خیسانده، پخته، نخودی |
| ۲–۳ | **هویج**، نخودی |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۳–۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| یک چهارم پیمانه | **سرکه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

**هویج را با شکر آب‌پز کنید و کنار بگذارید. روغن را در تابهٔ جاداری داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید. پیش از آن که پیاز رنگ بگیرد، سیب زمینی و هویج و نخود و سیر و سرکه را در تابه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.**

**◂ گرم یا سرد سر میز بگذارید.**

## سیب زمینی و پیاز (فلاندر، بلژیک)



| | |
|---|---|
| ۴–۵ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، حلقه حلقه |
| ۲–۳ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱–۲ بته | **تره فرنگی**، حلقه حلقه |
| ۲–۳ گردو | **کره**، آب کرده |
| | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**سیب زمینی و پیاز و تره فرنگی را در دیگ بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، کره را روی آن بدهید و زیر و رو کنید. ۲ پیمانه آب بریزید و دیگ را ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتش ملایم بگذارید تا تره بار بپزد و آب آن کار برود. پای خوراک گوشت یا مرغ یا ماهی بگذارید و روی آن اندکی جوز بویا بپاشید.**

◂ **به جای آب می‌توانید آب مرغ یا آب قلم یا شیر به کار برید.**

## سیب زمینی تنوری



۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۶ | **سیب زمینی درشت** |
| ۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سیب زمینی را با برُس بشویید و با چنگال از چند جا سوراخ کنید. در سینی فر بگذارید و ۱ ساعت یا کمی بیشتر بپزید. هنگام کشیدن هر سیب زمینی را یک چاک بدهید و کمی کره لای آن بگذارید. نمک و فلفل بپاشید.**

◂ **برای انواع کره‌ای که لای این سیب زمینی می‌توان گذاشت، نگاه کنید به کره‌های فرانسوی، صفحهٔ ۵۶۱-۵۶۴.**

◂ **پوست سیب زمینی تنوری خوردنی است.**

## سیب زمینی بریان (۱)



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی**، نیم پز، پوست گرفته |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

▾ منظور از سیب زمینی بریان سیب زمینی پخته یا نیم‌پزی است که در فر سرخ شده باشد. این سیب زمینی همراه با نوعی تره بار سبز، مانند اسفناج یا نخود سبز، برای پای گوشت و مرغ و ماهی مناسب است. به تنهایی هم غذای مأکولی است.

---

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سیب زمینی را چارقاچ کنید و در بادیه بریزید. روغن را روی سیب زمینی بدهید، نمک بپاشید و زیر و رو کنید. سپس سیب زمینی را در سینیِ فر پخش کنید و ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. آنگاه سینی را از فر درآورید، سیب زمینی را یک دور**

**برگردانید و باز ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. سپس کنار غذا بگذارید یا در ظرف جداگانه سر سفره ببرید.**

## سیب زمینی بریان (۲)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** نیم‌پز، پوست گرفته |
| نیم پیمانه | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سیب زمینی را گردویی خرد کنید. آرد را با اندکی نمک در سینی الک کنید و سیب زمینی را در آن بغلتانید. به عمق نیم سانتی‌متر روغن در سینی فر بریزید و در فر بگذارید تا داغ شود. بردارید و سیب زمینی را با دقت در سینی پخش کنید. ۲ ساعت در فر بگذارید و چند بار برگردانید. در ظرف بکشید و نمک و فلفل بپاشید.**

**◂ اگر بخواهید سیب زمینی نرم باشد، حدود یک ساعت در فر بگذارید.**

**◂ این سیب زمینی را ورقه ورقه هم می‌توان کرد.**

**◂◂ سیب زمینی بریان با گرد پاپریکا: یک قاشق گرد پاپریکا به آردِ این سیب زمینیِ بریان اضافه کنید.**

## سیب زمینی بریان (۳)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** نیم پز، پوست گرفته |
| ۲ پیمانه | **آب قلم** یا **آب مرغ** (← ۳۴۹ یا ۳۵۱) |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| | **نمک** |

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سیب زمینی را چارقاچ کنید و در سینی فر بچینید. آب قلم یا آب مرغ را روی سیب زمینی بدهید. نمک بپاشید و ۵۰ دقیقه در فر بگذارید. در ظرف بکشید و با جعفری آرایش کنید. داغ سر سفره بگذارید.**

## سیب زمینی سرخ کرده

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، گردویی |

۲ گردو **کره**
**روغن**
**نمک**

سیب زمینی را در دیگ آب جوش بیندازید و ۱۰ دقیقه بپزید، سپس در آب‌کش خالی کنید و بگذارید آب آن برود.
به عمق نیم سانتی‌متر در تابه روغن بریزید، کره را اضافه کنید و روی آتش ملایم داغ کنید. سیب زمینی را در تابه پخش کنید و ۱۰ دقیقه روی آتش کم سرخ کنید، سپس برگردانید تا تمامِ رویهٔ آن سرخ شود. در ظرف بکشید، اندکی نمک بپاشید و سر سفره ببرید.

## سیب زمینی سرخ کرده با پیازداغ



۵-۶ نفر

۱ کیلو **سیب زمینی**، پوست گرفته، گردویی
۲-۳ **پیاز**، حلقه حلقه
۲ گردو **کره**
**روغن**
**نمک**

مانند سیب زمینی سرخ‌کردهٔ ساده (← صفحهٔ ۱۳۸۲) درست کنید، جز این که پیاز را جداگانه سرخ می‌کنید و ۲-۳ دقیقه پیش از برداشتن سیب زمینی پیازداغ را روی آن می‌ریزید و مخلوط می‌کنید، سپس در ظرف می‌کشید و نمک می‌پاشید.

## گلولهٔ سیب زمینی سرخ کرده



سیب زمینی را پوست بگیرید و با قاشک تیله‌کُن به شکل گلوله درآورید (باقی مانده را برای مصرف دیگری نگه دارید). گلوله‌های سیب زمینی را ۵-۶ دقیقه بجوشانید، از آب درآورید و لای حوله خشک کنید، سپس از روی دستور سیب زمینی سرخ کرده (← صفحهٔ ۱۳۸۲) سرخ کنید.

## سیب زمینی استانبولی در کره



سیب زمینی را ۱۵ دقیقه در آب نمک‌دار بجوشانید، سپس در آب‌کش بریزید تا آب آن برود.
برای هر نیم‌کیلو سیب زمینی ۲ گردو کره در تابه داغ کنید، سیب زمینی را پوست بگیرید و در

**کره تفت بدهید، همین قدر که داغ شود. کمی جعفری ساطوری بپاشید و زیر و روکنید. این سیب زمینی را می‌توانید کنار گوشت، مرغ، یا ماهی بگذارید.**

## سیب زمینی استانبولی درکره و ادویه



**از روی دستور بالا درست کنید، جز این که پیش از ریختن سیب زمینی درکره ۱ قاشق گرد کاری، ۱ قاشق مرباخوری زردچوبه، و ۱ قاشق مرباخوری شکر درکره می‌ریزید و یک چرخ می‌دهید.**

**◂ به ادویهٔ این سیب زمینی می‌توانید ۲-۳ پر سیر کوبیده هم اضافه کنید.**

## سیب زمینی کاغذی (چیپس)



▾ منظور از سیب زمینی ***کاغذی***، که در انگلستان «کریسپ» (crisp) و در امریکا «چیپس» (chips) نامیده می‌شود، ورقه‌های بسیار نازک و خشک سیب زمینی روغن‌جوش است. (چیپس در انگلستان به معنای سیب زمینی **قلمی** روغن جوش (← صفحهٔ ۱۳۷۶) است. این در واقع یک غذای تفننی است که خریدار آن بیشتر خردسالان هستند. باید دانست که سیب زمینی کاغذی بیشتر از اشکال دیگرِ سیب زمینی سرخ کرده روغن جذب می‌کند و بار کالری آن بیشتر است.

---

**سیب زمینی را پوست بگیرید و با کارد یا با چرخ هرکاره (که تیغهٔ خاصی برای ورقه کردن دارد) به صورت ورقه‌های نازک ببرید. این ورقه‌ها را ۱-۲ ساعت در آب بخوابانید تا نشاستهٔ آن شسته شود. سپس آن‌ها را لای حوله بگذارید یا در سبد گردان بگردانید تا خشک شود.**

**در یک دیگچه به‌عمق ۵-۶ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید، به طوری که اگر یک ورقه سیب زمینی در آن بیندازید فوراً شروع به جوشیدن کند. اکنون یک کفگیر ورقهٔ سیب زمینی در روغن بریزید و با قاشق دسته‌بلند آهسته بگردانید تا ورقه‌ها از هم جدا شوند (مقدار سیب زمینی هر بار بیش از یک کفگیر نباشد). همین که سیب زمینی به رنگ طلایی روشن درآمد با کفگیر از توی روغن بردارید و روی حولهٔ کاغذی پهن کنید تا روغن آن چیده شود، سپس اندکی نمک روی آن بپاشید.**

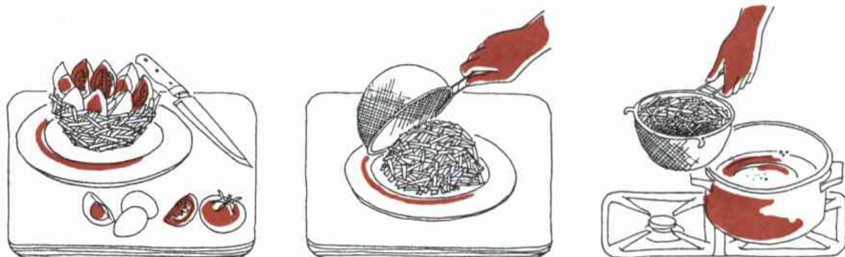
**◂◂ سیب زمینی کاغذی با پوست: در امریکا گاهی سیب زمینی را با پوست کاغذی می‌کنند. پوست این سیب زمینی باید با برسِ زبر زیر شیر آب شُسته شود.**

## لانهٔ پرنده



**این نوعی غذای فانتزی و زینتی است که زیاد به درد آدم حسابی نمی‌خورد، ولی اگر بخواهید**

**بدانید، خلال سیب زمینی بسیار نازک است که به شکل لانهٔ پرنده درست می‌کنند. برای بریدنِ خلال نازک به حوصلهٔ زیادی نیاز داریم، یا به دستگاه خاص این کار. برای روغن جوش کردنِ آن هم به یک صافی سیمی دسته بلند احتیاج داریم. خلال را به شکل لانهٔ پرنده در این سبد می‌چینند و در روغن داغ می‌گذارند تا سرخ شود و به هم بچسبد. سپس صافی را از روغن بیرون می‌آورند و روی بشقاب برمی‌گردانند. لانه را می‌توان با موادی مانند تخم مرغ و گوجه فرنگی پر کرد.**



## تکهٔ سیب زمینی (هندوستان)

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **سیب زمینی،** پخته، پوست گرفته |
| ۱ پیمانه | **باقلای زرد،** خیسانده |
| ۱ | **پیاز،** رندیده |
| نیم پیمانه | **ماست** |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زیره،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل سیاه،** ساییده |
| ۱ پیمانه | **گَردِ نان** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▾ این اردور را خود هندی‌ها آلو که تکّه (aloo ka tikka) می‌نامند: *آلو* همان سیب زمینی است و **تکّه** هم یعنی لقمه. آلو که تکّه را همراه **چتنی گشنیز** (← صفحهٔ ۵۲۹) یا **چتنی پیاز وگشنیز** (← صفحهٔ ۵۲۶) می‌خورند.

---

**باقلا را در آب‌کش بریزید و بشویید، سپس در مخلوط کن خمیر کنید. سیب زمینی را با چنگال له کنید (در مخلوط کن نگردانید، چون زیادی نرم می‌شود). خمیر باقلا و ادویه و پیاز را روی**

سیب زمینی بریزید، نمک بزنید و مخلوط کنید. با ماست خمیر را کمی شل کنید. (زیاد شل نشود، به طوری که بتوانید به آن شکل بدهید.)
گرد نان را روی تخته بریزید، از خمیر به اندازهٔ یک گردو بردارید و در گرد نان بغلتانید تا به صورت میله‌ای به درازای ۵-۶ سانتی‌متر درآید.
روغن را در تابه داغ کنید و تکه‌های سیب زمینی را با آتش ملایم در روغن سرخ کنید، سپس بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن‌ها چیده شود.

## خلال سیب زمینی (هندوستان)

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **سیب‌زمینی،** پوست گرفته، کبریتی |
| ۱ | **پیاز،** خرد کرده |
| ۲-۳ پر | **سیر،** پوست گرفته |
| ۱ قاشق چ | **تخم گشنیز،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| ۱ قاشق | **فلفل سیاه،** تازه‌ساب |
| ۱ قاشق م | **زیره،** ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

سیب زمینی را نیم ساعت در یک کاسهٔ آب سرد بخوابانید، سپس از آب درآورید و خشک کنید. پیاز و سیر را با ادویه درهاون بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود.
به عمق دست کم ۲ سانتی‌متر روغن در تابه داغ کنید. مقداری از سیب زمینی را ــ آن قدر که تابه زیاد پُر نشود ــ در روغن داغ بریزید و بگذارید خودش را بگیرد، سپس زیر و رو کنید تا سرخ شود. آنگاه با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بریزید. تمام سیب زمینی را به این ترتیب سرخ کنید. بیشتر روغن تابه را خالی کنید، به طوری که فقط ۲-۳ قاشق روغن در آن بماند؛ این روغن را باز روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر پیاز و ادویه را در آن تفت بدهید. همین‌که آب پیاز چیده شد، سیب زمینی را به تابه برگردانید و زیر و رو کنید تا به روغن و ادویه آغشته شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی تازه‌ای بریزید تا روغن آن چیده شود. سپس نمک بپاشید و در ظرف اردور بریزید.
◄ مقدار فلفل را می‌توانید بر حسب سلیقهٔ خود کمتر یا بیشتر کنید؛ ولی اگر بیشتر کنید از این خلال کمتر نخواهید خورد.

## سالاد سیب زمینی گرم (آلمان)



۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، داغ |
| ۵-۶ قاشق | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **تره**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق م | **نشاسته** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۴ قاشق | **سرکه** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۳ قاشق | **خامه** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این ترکیب (کارتوفل سالات) با آن که سالاد نامیده می‌شود در واقع نوعی خوراک سیب زمینی است، که می‌توان با نان یا بدون نان خورد و از سالاد بی‌نیاز شد.

**اول سس را درست کنید: نشاسته را در ۴ قاشق آب حل کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۱ دقیقه در آن تفت بدهید. محلول نشاسته را با پیاز و سرکه اضافه کنید و بچرخانید تا مایه کمی غلیظ شود. بردارید، خامه و جعفری را با آب لیمو و شکر و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. گرم نگه دارید.**

**سیب زمینی را حلقه حلقه کنید و در بادیه بریزید. آبِ قلم را داغ کنید، روی سیب زمینی بریزید و زیر و روکنید. سس را داغ کنید، روی سیب زمینی بریزید و باز زیر و روکنید. در ظرفِ سفره بکشید و با ترهٔ ساطوری آرایش کنید.**

## سیب زمینی تَه دیگی



▼ این نوعی سیب زمینی سرخ کردهٔ قالبی است که لایهٔ زیر آن مانند تَه دیگ برشته می‌شود. هنگام کشیدن قالب را روی دیس برمی‌گردانند؛ به این ترتیب لایهٔ برشته بالا قرار می‌گیرد. نامِ فرنگی این تَه دیگ **سیب زمینی *آنّا*** (pommes Anna) است.

سیب زمینی را پوست بگیرید و به نازکی تیغهٔ کارد ورقه‌ورقه کنید، بشویید و در آب‌کش بریزید. در یک تابهٔ تفلون دردار کمی کره و کمی روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. ورقه‌های سیب زمینی را در تابه بریزید، اندکی نمک بپاشید و زیر و روکنید. درِ تابه را ببندید، روی آتش کم بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا سیب زمینی تَه دیگ ببندد.

◄ این تَه دیگ را در پلوپز برقی یا درظرف نسوز در فر هم می‌توان پخت.

◄◄ **گراتنِ دوفینی (gratin dauphinois):** به جای کره و روغن مخلوطی از شیر و خامه به‌کار برید (ظرف را با کره چرب کنید).

◄◄ **سیب زمینی همسایه (pommes de terre voisin):** مانند سیب زمینی تَه دیگی درست کنید، جز این که روی هر لایه کمی پنیر سفتِ رندیده می‌پاشید. حکمت نام این سیب زمینی ظاهراً مانند «خورش همسایه» است، که گویا روغن غاز دارد.

◄◄ **سیب زمینی تَه دیگی با تخم مرغ:** گاهی پس از ته بستن سیب زمینی تخم مرغ روی آن می‌شکنند و پس از بسته شدن تخم مرغ برمی‌دارند. برای صبحانه غذای مناسبی است.

## موساکای سیب زمینی (یونان)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، حلقه حلقه |
| ۲ | **بادنجان با پوست،** حلقه حلقه |
| ۵-۴ | **کدو سبز با پوست،** حلقه حلقه |
| ۴ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خردکرده |
| ۲۰۰ گرم | **قارچ،** ورقه ورقه |
| ۲ | **پیاز،** ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳ قاشق | **آرد** |
| ۵ پیمانه | **شیر** |
| ۲ گردو | **کره،** نرم |
| | **دارچین،** ساییده |
| | **جوز بویا،** ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**بادنجان را نمک بپاشید و یک ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود.**

**۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی را روی پیاز بریزید، اندکی نمک و فلفل و دارچین بپاشید و ۵ دقیقه بچرخانید، سپس تابه را در بادیه خالی کنید.**

**باز کمی روغن در تابه بریزید، بادنجان و کدوسبز را در آن سرخ کنید و کنار بگذارید. قارچ و سیر را در روغن باقی‌مانده بریزید و چند چرخ بدهید.**

**توی یک ظرف نسوز را با کمی کره چرب کنید. تره بار و پیازداغ را در چند لایه در ظرف بچینید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**باقی کره را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید، آرد را با اندکی جوز بویا اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. شیر را روی آرد بریزید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود. بردارید، زردهٔ تخم مرغ را اضافه کنید، هم بزنید و روی تره بار بدهید، سپس ظرف تره بار را ۳۰-۴۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی مایه برشته شود. داغ سر سفره ببرید.**

## سیب‌زمینی و کدوحلوایی (هندوستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۲۵۰ گرم | **سیب زمینی ترشی**، پوست گرفته، گردویی |
| نیم کیلو | **کدو حلوایی**، پوست گرفته، گردویی |
| ۲۵۰ گرم | **هویج**، پوست گرفته، حلقه حلقه |
| نیم پیمانه | **شیرهٔ تمر هندی** (← ۲۰۴) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **سیاه دانه** |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی**

رنگ بگیرد. سیر را با سیاه‌دانه اضافه کنید و بچرخانید تا سیاه‌دانه شروع کند به ترکیدن. آنگاه شیرهٔ تمر هندی و شکر را با ۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و هم بزنید. همهٔ تره بار را با فلفل قرمز و تخم گشنیز و زردچوبه روی شیرهٔ تمر بریزید، اندکی نمک بزنید و زیر و رو کنید. دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید. درِ دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش کم بپزید.

◄ این خوراک را سرد هم می‌توان سر سفره گذاشت، به ویژه در تابستان.

## سیب زمینی و تخم مرغ (هندوستان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، گردویی |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده |
| ۴ | **تخم مرغ سفت،** پوست گرفته |
| ۲-۳ | **پیاز،** ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۳-۴ قاشق | **ماست چکیده** |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز،** ساطوری |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز،** ساییده |
| ۱ قاشق | **زنجبیل تازه،** پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **گرم مسالا** (← ۲۳۲) |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

زنجبیل و سیر را با تخم گشنیز و فلفل قرمز بکوبید تا خمیر شود. ۵-۶ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را در آن سرخ کنید، تا رویهٔ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار سیب زمینی را بردارید و کنار بگذارید. پیاز را در روغن بریزید و تفت بدهید تا طلایی شود. خمیر را با اندکی آرد اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ماست را اضافه کنید و چرخ بدهید تا مایهٔ غلیظی به دست آید. اگر لازم شد چند قاشق آب اضافه کنید. سپس گوجه فرنگی را در تابه بریزید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۲ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. نمک بزنید، درِ تابه را ببندید و ۱۰ دقیقه روی آتش کم بپزید.

سیب زمینی را با گرم مسالا در تابه بریزید، زیر و رو کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. سپس در دیس بکشید. تخم مرغ را از طول دو نیم کنید و روی خوراک بچینید، به طوری که طرف بریده

بالا باشد. آب و روغن تابه را روی تخم مرغ بدهید. بردارید، با گشنیز آرایش کنید و داغ سر سفره بگذارید.

## پای سیب زمینی و سیب درختی (۱)



۵-۶ نفر

نیم کیلو **سیب زمینی،** پوست گرفته، ورقه ورقه
نیم کیلو **سیب درختی شیرین،** پوست گرفته، ورقه ورقه
۲۵۰ گرم **خمیر تُرد** (← ۱۵۴۲)
۱ **پیاز،** ساطوری
۱ **زردهٔ تخم مرغ**
۱ گردو **کره،** نرم
**روغن**
**نمک و فلفل**

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی و سیب درختی را در آن سرخ کنید. بردارید و کنار بگذارید. توی یک ظرفِ نسوز را با کره چرب کنید و یک لایه سیب زمینی در آن فرش کنید، سپس باقی سیب زمینی را با سیب درختی و پیاز در ظرف بچینید و لایهٔ بالا را با ورقهٔ سیب زمینی بپوشانید. روی هر لایه کمی نمک و فلفل بپاشید. اندکی روغن روی سیب زمینی بدهید. ۱ پیمانه آب از کنار ظرف اضافه کنید و ۳۰ دقیقه در فر بگذارید.

خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده به اندازهٔ ظرف پای پهن کنید. ظرف را از فر درآورید و روی آن را با خمیر بپوشانید (مواظب انگشت‌های‌تان باشید). زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی خمیر بمالید. ظرف را باز ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویهٔ خمیر طلایی شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

## پای سیب زمینی و سیب درختی (۲)



۴-۶ نفر

نیم کیلو **سیب زمینی،** پوست گرفته، ورقه ورقه
نیم کیلو **سیب سبز،** پوست گرفته، ساطوری
نیم کیلو **خمیر تُرد** (← ۱۵۴۲)
۱ **پیاز،** ساطوری
۱ **زردهٔ تخم مرغ**

**کره**
**نمک** و **فلفل**

---

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. یک ظرف بلور نسوز را با کره چرب کنید. یک لایه ورقهٔ سیب زمینی کف ظرف فرش کنید. نیمی از سیب زمینی باقی‌مانده را ساطوری کنید، نمک و فلفل بپاشید، با سیب درختی و پیاز مخلوط کنید و روی ورقه بریزید. ۳-۴ قاشق کرهٔ آب کرده روی مخلوط بدهید و یک پیمانه آب اضافه کنید. ورقه‌های باقی‌مانده را روی مخلوط فرش کنید. ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید.

خمیر را روی تخته بیندازید و با نورد به شکل لواش گِردی، کمی بزرگ‌تر از ظرف پای، پهن کنید. ظرف را از فر درآورید، لواش خمیر را روی آن بیندازید (نسوزید!)، نورد را روی لبهٔ ظرف بغلتانید تا حاشیهٔ اضافی لواش جدا شود.

حاشیه را مانند نوار ببُرید و به شکلی که می‌خواهید روی پای بخوابانید. زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی پای بمالید. ظرف را باز ۱۵ دقیقه توی فر بگذارید تا روی پای برشته شود.

## پای سیب‌زمینی و قارچ

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، خمیر کرده |
| ۲۰۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۱-۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۵ پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱-۲ گردو | **کره**، آب کرده |
| | **نمک** و **فلفل** |

---

قارچ را با اندکی نمک و فلفل ۱۰ دقیقه در شیر بجوشانید. شیر را خالی کنید و نگه دارید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود. جعفری را اضافه کنید و هم بزنید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

قارچ و مایهٔ شیری را در ظرف نسوز بریزید. خمیر سیب زمینی را روی قارچ پهن کنید و کره را روی آن بدهید (اگر لازم باشد سیب زمینی را با کمی شیر شل کنید). ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویهٔ سیب زمینی برشته شود. بردارید و داغ سر سفره بگذارید.

## پای سیب زمینی و تخم مرغ

۲ نفر



۴ **سیب زمینی**، پوست گرفته، رندیده
۱ **پیاز**، رندیده
۲ **تخم مرغ**
۲ قاشق **آرد**
۲ گردو **کره**
**نمک** و **فلفل**

سیب زمینی را نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و توی مشت فشار بدهید تا آب آن گرفته شود. تخم مرغ را با آرد بزنید و با سیب زمینی و پیاز مخلوط کنید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

کره را در ظرف نسوز بیندازید و ۵ دقیقه روی آتش کم بگذارید تا داغ شود. مایهٔ سیب زمینی را اندکی نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. در ظرف بریزید و ۳۰-۴۰ دقیقه در فر بگذارید تا رویهٔ آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره بگذارید.

## تاس‌کباب سیب زمینی

۴-۵ نفر



نیم کیلو **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقه
۱ **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، حلقه حلقه
۴-۵ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده
۲ **کدو سبز**، ورقه ورقه
۳-۴ **پیاز**، ورقه ورقه
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱ پر **برگ بو**
۲-۳ گردو **کره**
**نعنا** و **ترخون**
**گرد لیمو**
**زرد چوبه**
**نمک** و **فلفل**

کره‌را در یک ظرف نسوز دردار بیندازید و پیاز را درکف ظرف فرش کنید. برگ بو را با

**سیر و چند شاخه نعنا و ترخون روی پیاز بگذارید. سیب زمینی و فلفل دلمه‌ای و کدو و گوجه فرنگی را به ترتیب در دیگ بچینید و روی هر لایه اندکی گرد لیمو و زردچوبه و نمک و فلفل بپاشید. ظرف را با شعله پخش‌کن ۱ ساعت یا بیشتر روی آتش ملایم بگذارید. بردارید و داغ سرِ سفره ببرید.**

**◄◄ تاس‌کباب سیب زمینی با پنیر: زردچوبه و گرد لیمو را حذف کنید؛ روی هر لایه از تره‌بار ۱–۲ قاشق پنیر سفت رندیده بپاشید.**

## سیب‌زمینی و شیپِتکه (مجارستان)

۵–۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی،** پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۳–۴ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ قاشق | **گرد پاپریکا** (← ۲۲۵) |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۳ پیمانه | **آرد** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ **شیپِتکه** (chipetka) نام نوعی لخشک یا پاستای مجارستانی است (← صفحهٔ ۱۰۰۸) که مجارها با بسیاری از غذاها می‌خورند، حتی با سیب زمینی.

**آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. وسط آن را چال کنید. تخم مرغ را بزنید و در چال بریزید. چنگ بزنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد (اگر لازم شد، اندکی آب یا آرد اضافه کنید). ۲ ساعت بخوابانید.**

**یک دیگ آب با کمی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید، سیب زمینی را در دیگ بریزید و پس از ۵ دقیقه در آب‌کش خالی کنید. آب را نگه دارید.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا رویهٔ آن کمی برشته شود. رب گوجه فرنگی و گرد پاپریکا را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، چند دور بچرخانید، بردارید و گرم نگه دارید.**

**خمیر را به نازکی تیغهٔ کارد پهن کنید و به شکل چارگوش‌هایی به ابعاد ۳ سانتی‌متر بِبُرید. آب نمک را باز روی آتش تیز به جوش بیاورید. خمیر بریده را در آب جوش بیندازید و پس از ۵**

**دقیقه جوشیدن در آب‌کش خالی کنید. خمیر و سیب زمینی و جعفری را روی هم بریزید، زیر و رو کنید و در دیس بکشید. داغ سر سفره ببرید.**

## سیب زمینی مغولی (مغولای آلو)▼ (هند)



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی استانبولی ریز**، پخته، پوست گرفته |
| ۱-۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲-۳ | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **زنجبیل تازه**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **میخک**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۳ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ «آلو» به زبان هندی همان سیب زمینی است، «مغولای» هم یعنی مغولی، و منظور پادشاهانِ سلسلهٔ گورکانی هندوستان است؛ بنابرین ***مغولای آلو*** یعنی سیب زمینی به شیوهٔ دربار هند. چیزی که هست، بسیار بعید است که در زمان پادشاهان گورکانی سیب زمینی از امریکا به هندوستان رسیده باشد؛ به نظر می‌رسد که هندی‌ها این خوراک سیب زمینی را بعد از برچیده شدن بساط پادشاهانِ گورکانی به شیوهٔ آن‌ها درست کرده‌اند.

**۲ گردو از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را ۱۰-۱۵ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**سیر و فلفل سبز و زیره و تخم گشنیز و میخک و زنجبیل و زردچوبه را با اندکی آب و نمک و فلفل در هاون بکوبید تا خمیر شود.**

**باقی ماندهٔ کره را در دیگ داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. خمیر ادویه را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید. ماست را با ۲ پیمانه آب بزنید، در تابه بریزید و بگردانید تا به‌جوش بیاید. سیب زمینی را بریزید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی**

**آتش کم بپزید. ۲ دقیقه پیش از برداشتن ۲ قاشق از گشنیز را اضافه کنید. هنگام کشیدن باقیِ گشنیز را روی سیب زمینی بپاشید.**

## سیب زمینی و اسفناج (هِندوستان)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ کیلو | **اسفناج**، پاک کرده، خرد کرده |
| ۱-۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم خردل** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

**اسفناج را با اندکی نمک و ۳-۴ قاشق آب در تابه بریزید و ۴-۵ دقیقه روی آتش ملایم بگذارید. چند بار زیر و رو کنید.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تخم خردل را در آن تفت بدهید تا شروع به ترکیدن کند. پیاز و سیر را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت بدهید. فلفل قرمز و سیب زمینی را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس اسفناج را با ۱ پیمانه آب روی سیب زمینی بریزید و زیر و رو کنید تا به جوش بیاید. درِ دیگ را ببندید و ۲۰-۲۵ دقیقه روی آتش کم بپزید تا سیب زمینی نرم شود. گاهی زیر و رو کنید.**

**◂◂ سیب زمینی و اسفناج با ماست: پیش از کشیدن ۱ پیمانه ماست چکیده روی سیب زمینی بریزید و زیر و رو کنید.**

## سیب زمینی قالبی با تخم مرغ



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، رندیده |
| ۳ | **تخم مرغ**، زده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ این خوراک قالبی را روستاییان فرانسه «matafaim» ـ یعنی «اشتهاکُش» ـ می‌نامند، زیرا معتقدند که پس از یک روزکار پر زحمت هیچ چیزی مثل این خوراک تَهِ دل آن‌ها را نمی‌گیرد.

**سیب زمینی را با تخم مرغ و سیر و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. نیم پیمانه روغن را در یک تابهٔ بزرگ نچسب که دستهٔ نسوز داشته باشد، روی آتش ملایم داغ کنید، مایهٔ سیب زمینی و تخم مرغ را آهسته در آن بریزید و روی آن را صاف کنید. درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۵–۲۰ دقیقه بپزید. گاهی تابه را تکان بدهید تا مایه از آن جدا شود.**

**اگر می‌توانید، کیک را برگردانید و ۵–۶ دقیقهٔ دیگر بپزید، وگرنه فر را داغ کنید، روی کیک اندکی روغن بریزید، و تابه را بدون در در فر بگذارید تا روی کیک هم برشته شود.**

**◄ به سبک فرانسوی، این خوراک را با یک ظرف بزرگ سالاد کاهو سر سفره بگذارید.**

## سیب زمینی با ماست



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، نخودی |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۱ قاشق | **گرد پاپریکا** (← ۲۲۵) |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| | **جعفری**، ساطوری |
| | **نمک** و **فلفل** |

**۱–۲ قاشق از روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت بدهید.**

**سیب زمینی را اضافه کنید و چند دور بچرخانید، سپس گرد پاپریکا را با اندکی نمک و فلفل روی سیب زمینی بپاشید و زیر و روکنید. ماست را اضافه کنید، زیر و روکنید و ۱۵–۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، تا سیب زمینی نرم شود. بگذارید خنک شود، سپس تخم مرغ را بزنید و با مایه مخلوط کنید.**

**باقی ماندهٔ روغن را در تابه داغ کنید، یک کفگیر از مایهٔ سیب زمینی بردارید و در روغن بگذارید و هر دو روی آن را سرخ کنید. سپس بردارید و گرم نگه دارید. همهٔ مایه را به همین ترتیب در روغن سرخ کنید، جعفری ساطوری بپاشید و گرم سر سفره ببرید.**

## سیب‌زمینی قالبی با پیاز



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۱ | **پیاز درشت**، ورقه ورقه |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**یک ظرف چینی نسوز را با روغن چرب کنید و ورقه‌های پیاز و سیب زمینی را یک ردیف در میان در آن بچینید. روی هر ردیف اندکی نمک و فلفل بپاشید.**

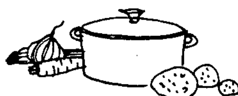
**شیر را اضافه کنید، همین قدر که روی سیب زمینی و پیاز را بگیرد. پنیر را روی شیر بپاشید و ظرف را یک ساعت در فر بگذارید. بردارید و با ظرف سر سفره ببرید.**

## خوراک سیب زمینی و پنیر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، گردویی، داغ |
| ۳-۲ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، چند چرخ بدهید و ۵-۶ دقیقه بپزید. خامه و پنیر را اضافه کنید و هم بزنید تا پنیر ذوب شود. سیب زمینی را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف بکشید.**

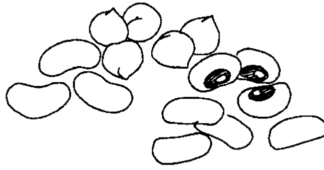




بخش بیست و دوم

# خوراک بُنشَن





## فصل نود و ششم: **لوبیا، باقلا، عدس، نخود**

**با لوبیا و باقلا و عدس و نخود، که مجموعاً بنشن (حبوبات) نامیده می‌شوند، غذاهای بسیار مأکولی درست می‌شود که می‌توان آن‌ها را به طور مستقل یا همراه با غذاهای دیگر سر سفره برد، یا روی میز اردور گذاشت. این غذاها طبعاً برای گیاه‌خواران بیشتر شایان توجه خواهد بود.**

### لوبیا پخته (۱)•(ایران)

اردور برای ۵ - ۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **لوبیا چیتی،** شب خیسانده |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

**لوبیا را با پیازِ چارقاچ در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بپزید. در پایانِ ساعت اول اندکی نمک بزنید.**

**روغن را در تابهٔ کوچکی داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. تابه را در دیگ لوبیا خالی کنید و هم بزنید؛ درِ دیگ را باز بگذارید تا آب لوبیا کار برود.**

- ◂ **با نمک و فلفل و گُلپر یا آویشن ساییده و لیمو یا آب لیموی تازه سر میز اردور بگذارید.**
- ◂ **لوبیا را داغ در کاسه بریزید و با ملاقهٔ کوچک و چند پیالهَ روی میز اردور بگذارید.**

### لوبیا پخته (۲)•(ترکیه)

۵-۶ پیش دستی



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **لوبیا چیتی،** شب خیسانده |
| نیم کیلو | **پیاز،** ساطوری |

| | |
|---|---|
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۶-۷ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**لوبیا را با اندکی نمک از روی دستور *لوبیا پخته* (۱) (← صفحهٔ ۱۴۰۱) بدون پیاز بپزید، ولی پیش از آن که دانهٔ لوبیا وا برود درِ دیگ را بردارید و آتش را تیز کنید تا آب لوبیا کار برود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.**
**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد، سپس ربِ گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید.**
**۱-۲ قاشق از پیاز داغ را با لوبیا مخلوط کنید. لوبیا را در یک ظرف باز بریزید و به شکلِ گنبد درآورید. باقی پیاز داغ را روی لوبیا پخش کنید. کمی فلفل بپاشید.**

## لوبیا پخته (۳)•(ترکیه)

اردور برای ۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **لوبیا چیتی**، شب خیسانده |
| ۲ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۶-۷ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ | **هویج**، نخودی |
| ۱ پیمانه | **جعفری**، ساطوری |
| ۳ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۳ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نیم پیمانه | **روغن زیتون (بی‌بو)** |
| | **لیمو** |
| | **نمک** |

**لوبیا را در ۱ لیتر آب ۲۰ دقیقه بجوشانید و در آب‌کش خالی کنید. روغن را در دیگ داغ کنید و پیاز و سیر و هویج را در آن تفت بدهید، سپس گوجه فرنگی را اضافه کنید، بچرخانید و روی آتش ملایم ۵ دقیقه بپزید. گاهی هم بزنید. ۲ پیمانه آب جوش در دیگ بریزید، شکر و فلفل را اضافه کنید و نمک بزنید؛ سپس لوبیا را اضافه کنید و هم بزنید. همین که آب به جوش آمد آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. هرگاه لازم باشد کمی آبِ جوش اضافه کنید.**
**پس از آن که لوبیا پخته شد، جعفری را در آن بریزید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. بردارید و بگذارید**

خنک شود. خنک یا سرد با چند نارنج یا لیموی دو نیم شده سر سفره یا میز اردور بگذارید.

## لوبیا سفید ساده

اردور برای ۴-۵ نفر



۲ پیمانه **لوبیا سفید،** شب خیسانده

۱ **پیاز کوچک،** چارقاچ

**نمک**

لوبیا را با پیاز در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید. در پایانِ ساعت اول اندکی نمک بزنید. هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان ساعت دوم اگر آب لوبیا زیاد باشد، آتش زیر دیگ را کمی تیز کنید و درِ دیگ را باز بگذارید تا آب کار برود.

◄ داغ یا خنک همراه با گلپر، آویشن، فلفل سیاه، و فلفل قرمز سر سفره یا میز اردور بگذارید.

## لوبیا سفید در سس فلفل قرمز

۴-۵ پیاله



۲ پیمانه **لوبیا سفید،** شب خیسانده

۱ **پیاز کوچک،** چارقاچ

۱ **فلفل دلمه‌ای قرمز،** تخم گرفته، خردکرده

۲ **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خردکرده

۲ قاشق **شیرهٔ انگور**

۱-۲ قاشق چ **فلفل قرمز،** ساییده

**نمک**

لوبیا را مطابق دستور *لوبیا سفید ساده* (← بالا) بپزید. در پایان ساعت اول پخت لوبیا، فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی و شیره و فلفل قرمز را با اندکی نمک اضافه کنید. در پایان ساعت دوم اگر دیگ آب داشته باشد درِ آن را بردارید و آتش زیر آن را کمی ِتیز کنید تا تمام آب کار برود.

◄ به جای شیرهٔ انگور می‌توانید ۲ قاشق *کارامل عسلی* (← صفحهٔ ۲۱۳) و یک قاشقِ مرباخوری *کارامل سیاه* (← صفحهٔ ۲۱۳) به کار برید.

## لوبیا سفید درسس پنیر (۱)•(فرانسه)

۴-۵ پیاله



۲ پیمانه **لوبیا سفید،** شب خیسانده

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۱ قاشق چ | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| ۲ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| یک چهارم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل بهار**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **خردل** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

* آویشن و مرزهٔ خشک.

**لوبیا را از روی دستور *لوبیا سفید ساده* (← صفحهٔ ۱۴۰۳) بدون پیاز بپزید؛ آب آن را جدا کنید و نگه دارید (به اندازهٔ یک پیمانه).**
**کره را در دیگ روی آتش ملایم آب کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. آب لوبیا و خامه و خردل و پنیر و آویشن و مرزه را اضافه کنید و هم بزنید؛ آنگاه ادویه و سپس لوبیا را در دیگ بریزید و روی آتش تیز ۴-۵ دقیقه زیرورو کنید تا سس غلیظ شود. در ظرف اردور بکشید و جعفری را روی لوبیا بپاشید.**

## لوبیا سفید در سس پنیر (۲)

اردور برای ۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **لوبیا سفید**، شب خیسانده |
| نیم پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ قاشق م | **ریحان خشک**، کف‌مال |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

**لوبیا را با اندکی نمک از روی دستور *لوبیا سفید ساده* (← صفحهٔ ۱۴۰۳) بدون پیاز با آب در**

دیگ روی آتش ملایم بار بگذارید و بپزید تا آب آن به نیم پیمانه برسد. آب را جدا کنید و نگه دارید.
کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. پنیر و ریحان و فلفل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سپس آب مرغ و آب لوبیا را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظی به‌دست آید. لوبیا و سس را در ظرف نسوزی بریزید و نیم ساعت در فر داغ بگذارید. آنگاه بردارید و در ظرف اردور بکشید.

## لوبیا سفید و گوجه فرنگی (فرانسه)



۴-۵ پیاله

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **لوبیا سفید،** شب خیسانده |
| ۲ | **گوجه فرنگی،** پوست‌کنده، خردکرده |
| ۲ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** |

لوبیا را با اندکی نمک از روی دستور *لوبیا سفید ساده* (← صفحهٔ ۱۴۰۳) بپزید و به جای پیاز، سیر در دیگ بیندازید. پس از پختن لوبیا کره و گوجه فرنگی و جعفری را اضافه کنید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. داغ یا خنک سر میز اردور بگذارید.

## لوبیا سفید در سس قارچ



۵-۶ پیاله

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **لوبیا سفید،** شب خیسانده |
| نیم پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز،** خردکرده |
| ۲۵۰ گرم | **قارچ،** خردکرده |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱-۲ قاشق | **کره** |
| | **نمک** |

لوبیا را با اندکی نمک از روی دستور *لوبیا سفید ساده* (← صفحهٔ ۱۴۰۳) بدون پیاز بپزید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید

و چند چرخ بدهید. آرد را اضافه کنید و تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آب مرغ و شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظی به دست آید. در ۱۵ دقیقهٔ آخرِ پخت لوبیا درِ دیگ را بردارید و اگر آب داشته باشد آتش زیر آن را کمی تیز کنید تا آب آن کار برود. سپس سس قارچ را اضافه کنید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم بپزید.

◂ این لوبیا را می‌توانید به همین صورت بکشید و روی میز اردور بگذارید، یا آن که آن را در ظرف نسوزی بریزید، ۴-۵ قاشق پنیر سفت رندیده روی آن بپاشید و ۱۵-۲۰ دقیقه در فرداغ ــ یا زیر شعلهٔ گریل ــ بگذارید تا پنیر ذوب و اندکی برشته شود.

## باقلا گَرمَک (۱)

۷-۸ پیاله



۱ کیلو **باقلای خشک**
۱-۲ **فلفل قرمز تازه،** درسته
**نمک**

باقلا را در آب بریزید و دانه‌های شناور را بردارید و دور بیندازید (این‌ها آفت زده‌اند). باقلای تَه‌نشین شده را بشویید و یک شب در ۲ لیتر آب بخیسانید. صبح باقلا را با همان آب و فلفل و نمک بار بگذارید. همین که آب به جوش آمد آتش را کم کنید و درِ دیگ را بگذارید. حدود ۲ ساعت بعد باقلا آماده است.

◂ باقلای پخته را در یک ظرف باز بکشید و با آویشن یا گلپر ساییده روی میز اردور بگذارید. یک پیاله سرکه هم کنار باقلا ضرر ندارد.

◂ اگر بخواهید رنگ باقلا روشن بماند باید آن را بدون نمک بپزید و سپس نمکدان را کنار آن بگذارید؛ ولی مردم خوزستان ــ یعنی خورندگان اصلی این باقلا ــ رنگ تیره را نه برای باقلا و نه برای خودشان عیبی نمی‌دانند.

## باقلا گَرمَک (۲)

اردور برای ۳-۴ نفر



۱ کیلو **باقلای سبز**
**نمک**

سر و دم باقلا را بزنید و نخ هر دو طرف آن را بکشید. باقلا را بشویید، در دیگ جاداری بریزید و آب به آن ببندید تا روی باقلا را بگیرد. حدود ۱-۲ قاشق نمک اضافه کنید.

دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و درِ دیگ را بگذارید تا باقلا

بپزد ــ ۱ ساعت یا بیشتر. باقلای پخته را با کفگیر بردارید، در دیس بکشید و گرم سر میز ببرید.

◄ این نوع باقلا گرمک را با باقلای جوان درست می‌کنند که پوست سبز آن هم خوردنی است. دانهٔ باقلای آب پز را معمولاً با سرکه و گلپر سر سفره می‌گذارند.

## باقلای زرد (مصر)



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **باقلای زرد،** خیسانده |
| ۲ | **پیاز،** خردکرده |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۶-۷ قاشق | **روغن زیتون،** بی‌بو |
| | **شوید،** ساطوری |
| | **فلفل قرمز،** ساییده |
| | **نمک** |

۵-۶ قاشق از روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. ۳ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. باقلا را با زردچوبه در دیگچه بریزید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا وا برود. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید؛ آخرِ سر باید آب باقلا کار رفته باشد.

باقلا را بردارید و با گوشت کوب بکوبید. شکر را با آب لیمو و اندکی نمک اضافه کنید و هم‌بزنید. بگذارید خنک شود، سپس در بشقاب تَه‌گود بکشید، اندکی فلفل قرمز بپاشید، یک قاشق روغن روی آن بدهید و با شوید آرایش کنید. با نان سر میز اردور بگذارید.

## عدسی (اصفهان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **عدس،** ریگ شور، خیسانده |
| ۱ | **پیاز،** چارقاچ |
| نیم پیمانه | **گشنیز،** ساطوری |
| | **روغن زرد** یا **کره،** آب کرده |
| | **نمک** و **فلفل** |

**عدس و پیاز را با ۶-۷ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود و آب آن کار برود. نیم ساعت پیش از پایان پخت اندکی نمک اضافه کنید.**

**عدس پختهٔ بی‌آب را با گوشت‌کوب بکوبید تا خمیر صافی به دست آید. کمی روغن زرد یا کره اضافه کنید. در بشقاب تَه‌گود بکشید و با اندکی فلفل و روغن یا کره و گشنیز آرایش کنید.**

**◂ گاهی اندکی گلپر ساییده رویَ عدس می‌پاشند.**

**◂ عدسی را معمولاً نیم‌گرم سر سفره می‌گذارند و با نان می‌خورند؛ روی میز اردور هم می‌تواند برای خودش جایی داشته باشد.**

## لَب لَبی (نخود پخته)• (ترکیه، عراق)

۵-۶ پیاله



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **نخود**، شب خیسانده |
| ۱ | **پیاز کوچک**، چارقاچ |
| ۱ | **فلفل قرمز** |
| | **آویشن**، کف‌مال |
| | **نمک** |

▾ این غذا از سرزمین‌های عربی و ترکیه به خوزستان ما هم رسیده، و نام ترکیِ آن، که فارسی است، همیشه باعث تفریح خاطر مسافران تهرانی شده است، چون که «لبی» همان «لبو» است، و لبو هم برای تهرانی‌ها چیزی جز چغندر پخته نیست. در آبادان فروشندگان ***لب لبی*** آن را از راه مبالغه ***آبِ جوجه*** توصیف می‌کردند، و درواقع هم دست‌کمی از آب جوجه ندارد.

**نخود را با پیاز و فلفل در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. در پایان ساعت اول اندکی نمک بزنید.**

**در پایان پخت آب باید همسطح نخود باشد؛ اگر آب کم شد کمی آب جوش اضافه کنید. داغ و با کمی آب در پیاله بکشید و روی آن اندکی آویشن کف‌مال بپاشید.**

**◂ نخود پختهٔ سرد بدون آب را می‌توان با سالاد کاهو مخلوط کرد، یا در کنار سالاد گذاشت. گاهی کمی جعفری یا گشنیز ساطوری هم روی آن می‌پاشند.**

## چیلی (مکزیک)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **لوبیا قرمز**، شب خیسانده |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |

۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۲-۳ **فلفل قرمز تازه**، ساطوری
۵-۶ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده
۳-۴ قاشق **گرد پاپریکا** (← ۲۲۵)
**روغن**
**نمک**

---

لوبیا را با پیاز و سیر و فلفل قرمز در یک لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بپزید تا نرم شود. سپس گوجه فرنگی را با گرد پاپریکا و روغن و اندکی نمک اضافه کنید. درِ دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و نیم ساعت دیگر بپزید. هرگاه آب لوبیا کم شد، اندکی آب داغ اضافه کنید. در پایان پخت، لوبیا باید کمتر از ۲ پیمانه آب داشته باشد.

## عدسی کلمبیایی



۵-۶ نفر

نیم کیلو **عدس**، ریگ شور
۲ **پیاز**، ساطوری
۲-۳ پر **سیر**، کوبیده
نیم پیمانه **گشنیز**، ساطوری
۲-۳ **گوجه فرنگی**، رندیده
۲-۳ **فلفل قرمز تازه**، ساطوری
**روغن زیتون**
**نمک** و **فلفل**

---

عدس را با ۶-۷ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت بپزید. ۳-۴ قاشق روغن زیتون در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سیر و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس گشنیز را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی را بریزید و پس از ۲-۳ چرخ بردارید.

در پایانِ پخت عدس، تابه را در دیگ خالی کنید، نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را کمی باز بگذارید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. در پایان پخت، خورش باید کمی آبِ داشته باشد.

◄ این خورش را با نان می‌خورند. اگر آن را بی‌آب بگیرید، می‌توانید پای خوراک گوشت یا مرغ یا روی میز اردور بگذارید.



# فصل نود و هفتم: **دال**

سر سفرهٔ هندی سوپ به صورت یک دور غذای جداگانه خورده نمی‌شود، ولی از آنجا که بسیاری از خورش‌های هندی (کاری‌ها) تنگ‌آب یا بی‌آب‌اند، معمولاً درکنار ظرف خورش یک پیاله *دال* (عدس، ماش، لپه، یا لوبیای پختهٔ آب‌دار) هم گذاشته می‌شود تا خورنده برنج خود را با آن تَر کند. در واقع دال در سفرهٔ هندی نوعی سس یا جانشین آبِ خورش است. البته بسیاری از مردم هندوستان در بسیاری از مواقع برنج را با دال خالی یا دال را با نان خالی می‌خورند و خدا را شکر می‌کنند.

## دال هندی



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **عدس قرمز،** ریگ شور |
| ۱ | **پیاز،** خردکرده |
| ۴-۳ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱ پیمانه | **لپه** |
| ۲-۱ قاشق چ | **فلفل قرمز،** ساییده |
| ۲-۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

عدس قرمز و لپه را در ۱ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف بنشن را بگیرید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت زردچوبه و اندکی نمک و فلفل بزنید.

مقداری از بنشن را با کفگیر از آب بگیرید و در یک بادیه با گوشت‌کوب بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود، سپس به دیگ برگردانید.

**۲-۳ قاشق روغن روی آتش ملایم در یک تابه داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سیر و فلفل را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید، سپس بردارید و در دیگ بریزید. آب و نمک و فلفل دال را اندازه کنید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید.**

◄ **این دال را معمولاً شُل می‌گیرند، ولی اگر آن را به صورت خورش صرف می‌کنید می‌تواند سفت‌تر باشد؛ همچنین می‌توان آن را آن قدر شل گرفت که به صورت سوپ درآید.**

◄ **برای چاشنی زدن به این دال می‌توانید کمی شیرهٔ تمرهندی یا رب گوجه فرنگی، یا گرد لیمو اضافه کنید.**

◄ **همچنین می‌توانید یک قاشق مرباخوری زیره و تخم گشنیز ساییده یا *ادویهٔ هندی* (← صفحهٔ ۲۳۲) یا *گردِکاری* (← صفحهٔ ۲۳۳) به پیازداغ این دال اضافه کنید و آن را به صورت خورشی برای چلو ساده درآورید.**

## دال عدس (۱)•(بوشهر)



۳-۴ بشقاب

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **عدس قرمز**، ریگ شور |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ | **سیب‌زمینی**، پوست گرفته، خردکرده |
| نیم پیمانه | **شیرهٔ تمرهندی** (← ۲۰۴) |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۳-۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ ***دال*** در قرن گذشته از هندوستان به سواحل خلیج فارس آمده است و تا حدی بومی آن صفحات شده و نام خود را هم به ***دال عدس*** بدل کرده است. در سواحل ما دال را فقط با ***لپهٔ عدس قرمز*** می‌پزند و به صورت خورشِ مستقلی با چلو یا نان می‌خورند. از این رو، دال ایرانی همیشه نوعی چاشنی ــ تمرهندی، لیموی عمانی، یا رب گوجه فرنگی ــ دارد، و حال آن که در دال هندی چاشنی به ندرت به کار می‌رود. دال ایرانی را هم می‌توان مانند دال هندی با کمی آب جوش به صورت سوپ خوش‌مزه‌ای درآورد و پیش از غذا خورد، یا در آن نان ترید کرد. در ترکیه دالِ ساده و شل مانند آش و هلیم ایرانی صبحانهٔ رایجی است.

**عدس قرمز را در ۱ لیتر آب روی آتش تیز بارکنید تا به جوش بیاید. کف عدس را بگیرید،**

آتش را کم کنید و ۱ ساعت بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت سیب‌زمینی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سیر و زردچوبه و فلفل قرمز را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید، شیرهٔ تمر را اضافه کنید، بردارید و روی عدس بریزید. دال را به جوش بیاورید، نمک و فلفل و چاشنی آن را اندازه کنید، سپس آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. گاهی هم بزنید.

◂ گاهی پیش از زدن پیازداغ و چاشنی عدس پخته را با گوشت‌کوب کمی می‌کوبند.

## دال عدس (۲)•(آبادان و خرمشهر)



این دال عدس را از روی دستور *دال عدس* (۱) (← صفحهٔ ۱۴۱۱) درست کنید، جز این که سیب‌زمینی را حذف می‌کنید و به‌جای شیرهٔ تمر هندی ۳-۴ قاشق رب گوجه فرنگی ــ یا نیم کیلو گوجه‌فرنگی پوست کنده و خردکرده ــ به کار می‌برید.

◂ گاهی چاشنی این دال ترکیبی است از رب گوجه فرنگی و شیرهٔ تمر، یا به جای تمر ۲-۳ دانه لیموی عمانی سوراخ شده پس از پختن عدس در دال می‌اندازند.

## سامْبار (هندوستان)

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲-۳ | **فلفل سبز**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| یک و نیم قاشق چ | **تخم شنبلیله**، ساییده |
| یک و نیم قاشق چ | **زیره**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۳ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ *سامبار* یا *سامْبهار* (sambhar) نوعی *دال* (← بالا) است که در صفحات جنوب هندوستان درست می‌کنند. در این صفحات ادویه، به ویژه فلفل، بیشتر به غذا می‌زنند. سامبار را مردمِ

هندوستان مانند دال با چلوخورش یا چلوساده یا با نان می‌خورند. ولی اگرآن را کمی رقیق‌تر بگیریم سوپ خوبی می‌شود.

**لپه را در ۱ لیتر آب و کمی نمک روی آتش ملایم بار کنید و ۸۰-۹۰ دقیقه بپزید. هرگاه آب کم شد، کمی آبِ جوش بریزید. بیشتر لپه را با کفگیر از آب بگیرید و با گوشت‌کوب بکوبید، سپس به دیگ برگردانید.**

**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. ادویه و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید، سپس به لپه اضافه کنید. آب و نمک و فلفلِ سامبار را اندازه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. هنگام کشیدن، لیمو را آب بگیرید، آبِ لیمو را اضافه کنید و هم بزنید.**

## راسامِ زیره (هندوستان)

۴-۵ پیاله



| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| نصف قاشق چ | **خردل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **زیره** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۱-۲ قاشق | **روغن** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **نمک** و **فلفل** |

▼ **راسام** (rasam) سس رقیقی است که مانند *دال* (← صفحهٔ ۱۴۱۰) در پیاله‌ای کنار ظرفِ خورش گذاشته می‌شود، و معمولاً آن را به نام ادویه‌ای که در آن بیشتر به کار رفته است می‌شناسند. این سس معمولاً بنشنی ندارد، ولی گاهی چند دانه لپه یا عدس هم برای لعاب اضافه می‌کنند.

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را در آن تفت دهید تا سرخ شود. سیر و زیره و خردل و فلفل قرمز و زردچوبه و شکر را روی پیاز بریزید و ۱-۲ چرخ بدهید. ۳ پیمانه آب در دیگچه بریزید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بجوشانید.**

**لیمو را آب بگیرید، آب لیمو را اضافه کنید و از صافی بگذرانید. داغ سر سفره بگذارید.**

## راسامِ گشنیز (هندوستان)

۵-۶ بشقاب



| | |
|---|---|
| یک وَ نیم پیمانه | **لپه**، خیسانده، پخته |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۳ قاشق | **روغن** |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱-۳ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| نصف قاشق چ | **گرد خردل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| اندکی | **زیره**، ساییده |
| | **نمک** و **فلفل** |

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سیر و ادویه و زردچوبه و نمک و فلفل را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید، سپس لپه را با ۳ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید.**

**آب و نمک و فلفل راسام را اندازه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. لیمو را آب بگیرید، آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. داغ سر سفره بگذارید.**

**◄ هنگام کشیدن غذا برگ بو را از آن درآورید.**

## دال ماش و نارگیل (هندوستان)

۳-۴ پیاله



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ماش**، شب خیسانده |
| یک سوم پیمانه | **بُرادهٔ نارگیل** |
| ۱ | **پیاز**، چارقاچ |
| ۱ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ | **فلفل سبز**، ساطوری |

یک سوم قاشق چ **زیره**، ساییده
۱ پر **برگ بو**
۱ قاشق چ **زرد چوبه**
۳-۴ قاشق **روغن**
**نمک** و **فلفل**

ماش را با پیاز چارقاچ و برگ بو در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بارکنید و ۱ ساعت بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت اندکی نمک بزنید.
روغن را در تابه داغ کنید و پیاز خرد کرده را درآن تفت بدهید تا سرخ شود، سپس سیر و زردچوبه و زیره و فلفل سبز را درآن بریزید، یک چرخ بدهید و بردارید.
برادهٔ نارگیل و پیازداغ را بریزید، آب و نمک و فلفل دال را اندازه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید.
◄ هنگام کشیدن غذا برگ بو و پیاز را از دیگ ماش درآورید.

## دال لپه (هندوستان)



۲ پیمانه **لپه**، خیسانده
۱ **پیاز**، ساطوری
۲ **هویج**، سکه سکه
۱ **سیب زمینی**، گردویی
نیم پیمانه **شیرهٔ تمر هندی** (← ۲۰۴)
۲ قاشق **برادهٔ نارگیل**
۱ قاشق م **تخم خردل**
۱ قاشق چ **زیره**، ساییده
۱ قاشق م **تخم گشنیز**، ساییده
۱ قاشق م **فلفل قرمز**
۱ قاشق چ **زرد چوبه**
۲-۳ پر **برگ بو**
**روغن**
**نمک**

لپه را در همان آبی که خیسانده‌اید با سیب زمینی و هویج و زردچوبه و فلفل قرمز و برگ بو

و اندکی نمک روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. شیرهٔ تمر را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. برادهٔ نارگیل و زیره و تخم گشنیز و تخم خردل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. بردارید، در دیگ خالی کنید، هم بزنید، و ۵-۶ دقیقهٔ دیگر روی آتش کم بپزید.

- هنگام کشیدن برگ بو را از دال درآورید.
- با نان تازه یا کته یا چلو ساده سر سفره بگذارید.
- به این دال بادنجان یا کدو سبز هم می‌توان اضافه کرد.

## راجماه (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **لوبیا سفید،** شب خیسانده |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۳-۴ | **فلفل سبز،** ساطوری |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خردکرده |
| ۱ قاشق م | **زیره،** بوداده، ساییده |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک** و **فلفل** |

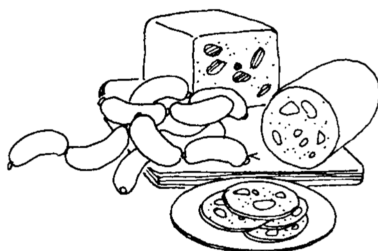
لوبیا را با ۴-۵ پیمانه آب در دیگ روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بپزید تا نرم شود. نیم ساعت پیش از پایان پخت اندکی نمک اضافه کنید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زردچوبه و زیره و فلفل سبز و گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید.

تابه را در دیگ خالی کنید، هم بزنید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید.

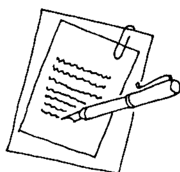
- ظرف تاجماه را می‌توان با چند شاخه گشنیز و چند حلقه پیاز آرایش کرد.





بخش بیست و سوم

# کالباس، سوسیس، پاته



# فصل نود و هشتم: **تاریخچه**

*کالباس* کلمهٔ روسی است و با خودِ کالباس از روسیه آمده است. سوسیس شکل کوتاه شدهٔ سوسیسون (saucisson) فرانسوی است، که در خود فرانسه به انواع کالباس خشک و دودی اطلاق می‌شود. نام عمومی کالباس و سوسیس در زبان فرانسوی شارکوتری (charcuterie) است، که به معنای هر نوع کنسرو گوشت است که به صورت‌های گوناگونِ خام و پخته، نرم و خشک، چرب وکم چربی، ساده و دودی و غیره در رودهٔ چارپا آکنده می‌شود. در چند دههٔ اخیر ابتدا لولهٔ کاغذ سلوفان و سپس نایلون جای روده را گرفته است، اگرچه کالباس اعلا را هنوز هم در روده درست می‌کنند.

ما امروز کلمهٔ روسی کالباس را برای نامیدن نوعی کنسرو گوشت نرم به‌کار می‌بریم که در لوله‌ای به قطر ۵-۶ سانتی‌متر یا بیشتر تهیه می‌شود. سوسیس هم نوعی کالباس باریک است که به صورت بند بند بسته شده است، ولی از لحاظ ترکیب مواد فرق زیادی با کالباس ندارد.

این طرز نگه داری گوشت از زمان باستان در چین و ترکستان (آسیای مرکزی) و ایران و آسیای صغیر و یونان و بسیاری از جاهای دیگر جهان مرسوم بوده است. در ایران این کنسرو گوشت به چند صورت رواج داشته است، و هرکدام نام خاص خود را داشته‌اند. در قرن‌های اخیر این کنسروها رفته رفته فراموش شده‌اند، ولی نام آن‌ها در ادبیات ما باقی مانده است؛ این نام‌ها عبارت‌اند از: *قرمه*، *سُختو* (*سُغدی*)، *جهودانه*، *زُنّاج*، *مُبار* یا *مومبار*، *جگر آگند* یا *چَرغَند* (*پاتهٔ جگر*) و *کَدَک*. بهترین منبع اطلاع ما از این‌ها کتاب *سفرهٔ کِنزالاشتها* سرودهٔ شاعر شوخ طبع مولانا بسحاق حلاج شیرازی معروف به شیخ اطعمه است، که در زمان حافظ زندگی می‌کرده و اشعار بسیار با نمکی به شکل نقیضهٔ (پارودی) اشعار دیگران، به ویژه همشهریان خودش سعدی و حافظ، در بارهٔ انواع غذاها سروده است.

در این اشعار، که در سراسر ادبیات جهان نظیر ندارد، شیخ اطعمه بارها از سختو و مبار و زناج و غیره، که اشکال قدیم سوسیس و کالباس امروزی هستند، نام می‌بَرَد و به شکل آن‌ها، و حتی به محتوا و کاربردشان در غذاها، اشاره می‌کند. البته لطف کلام شیخ در خارج از متن معلوم نمی‌شود؛

**چند بیت زیر را به عنوان نمونه نقل می‌کنیم و خوانندگان با ذوق را به دیوان شیخ حواله می‌دهیم.**

مارِ سُختو که چو او حلقه زند در بُنِ دیگ من بپیچم به خود از آرزویش همچون مار

*

چون دنبه را ز صحبتِ سختو گزیر نیست آن به که کارِ دنبه به سختو رها کنند

*

شمعِ سختو چون سر از جیبِ قدح برمی‌کُند گنبدِ گیپا به نورِ خود منوّر می‌کُند

*

خیالِ قامتِ زُنّاج می‌پزم دایم تو دستِ کوته من بین و آرزوی دراز

*

آن قامتِ بلند که زُنّاج برکشد کی دستِ کوتهم به میانش کمر شود

*

نوعروسِ نان گرش پهنا نکوست شاهدِ زُنّاج را بالا خوش است

*

در حضرتِ سُختو و حدیثِ زُنّاج احوالِ مُبار راست می‌باید گفت

*

گفتا که ز بازار چه آرم گفتم زنّاج اگر راست همی باید گفت

**منظور از آوردن این ابیات یادآوری این نکته است که آنچه امروز ما به نام‌های روسی و فرانسوی و آلمانی و انگلیسی *کالباس* و *سوسیس* و *فرانکفورتر* و *هات‌داگ* و غیره می‌شناسیم در فرهنگ خود ما هم سابقهٔ دیرین دارد، وگرنه واقعیت این است که نام این غذاها همراه با شکلِ قدیم آن‌ها از یاد رفته است و زنده کردن آن‌ها نیازمند نوعی دمِ مسیحایی است که به نظر نمی‌رسد نگارنده از آن بهره‌ای داشته باشد.**

**کالباس در اشکال گوناگون آن به صورت صنعتی تولید می‌شود و به وسایل صنعتی نیاز دارد، ولی اصول این‌کار را می‌توان تشریح‌کرد. بر پایهٔ این اصول درست کردن نوعی کالباس یا سوسیس خانگی برای کسانی که اهل تفنّن باشند و دقت و حوصلهٔ کافی هم به خرج دهند کاملاً عملی است.**

**کالباس و سوسیس از دو نوع گوشت تازه یا خوابانده تهیه می‌شود. منظور از گوشت تازه روشن است؛ گوشت خوابانده گوشتی است که پیش از در آمدن به صورت کالباس از چند روز تا چند هفته در مایهٔ معینی خوابانده می‌شود تا عطر و طعم خاصی پیدا کند. این مایه مرکب است از نمک، سال‌پِتر (← صفحهٔ ۱۰۷۸)، که رنگ گوشت را سرخ نگه می‌دارد، ادویه، سبزی معطر و سیر.**

مقدار نمک کالباس حدود یک قاشق در هر کیلو گوشت است، ولی طبعاً به میل سازنده می‌تواند کم یا زیاد شود. مقدار سال‌پِتر برای هر کیلو گوشت از یک قاشق چای‌خوری بیشتر نیست. ادویه هم مرکب است از فلفل سیاه، جوز بویا و پوست جوز، یا *چارادویهٔ فرانسوی* (← صفحهٔ ۲۳۴). سبزی معطر اروپایی معمولاً اورِگانو و رزماری و مانند این‌هاست؛ به‌جایِ آن‌ها می‌توان مخلوطی از سبزی‌های معطر ایرانی (مرزه، مرزنجوش، نعنا، ترخون، آویشن، کرفس کوهی و مانند این‌ها) به‌کار برد. مقدار سبزی اندک است، به طوری که عطر آن زیاد محسوس نباشد.

کالباس گوشتِ خوابانده را معمولاً دود می‌دهند و از چند هفته تا چند ماه در جای خشکی آویزان می‌کنند تا به اصطلاح «برسد». این کالباس فشرده و خشک است و به صورت ورقه‌های نازک بریده می‌شود.

کالباس‌گوشت تازه را ممکن است خام یا پخته برای فروش عرضه کنند. کالباس گوشت تازهٔ خام در واقع گوشت چرخ کرده‌ای است که با اندکی نمک و ادویه و سبزی معطر مخلوط و در پوسته‌ای از رودهٔ چارپا فشرده شده است، و در همان پوسته هم کباب یا سرخ یا پخته می‌شود. در اروپا و امریکا این نوع کالباس غالباً در قصابی به فروش می‌رسد و قابل نگه داری نیست، یعنی مانند گوشت خام پس از خرید باید در ظرف یکی دو روز پخته و خورده شود. کالباسِ گوشت خام در ایران رواج نگرفته است.

کالباس گوشت تازهٔ پخته همین نوع کالباس نرمی است که در جامعهٔ ما هم تولید و مصرف می‌شود. این نوع کالباس را، اگر باز نشده باشد، در هوای سرد تا چند ماه می‌توان نگه داشت؛ کالباس بریده یا ورقه ورقه تا چند روز در یخچال می‌ماند. کالباس پخته را در بعضی موارد پیش از خوردن برای بار دوم آب‌پز یا کباب می‌کنند. نمونهٔ این قسم کالباس همان چیزی است که ما آن را *سوسیس* می‌نامیم. آنچه در اروپا *فرانکفورتر* (frankfurter) و در امریکا *هات داگ* (hot dog) نامیده می‌شود و در خیابان‌های آن دو دیار خورندهٔ فراوان دارد، نوعی سوسیس باریک و دراز است که آن را روی شعلهٔ آتش کباب یا در آب جوش داغ می‌کنند و با اندکی خردل لای نان سفید می‌گذارند.

ترکیب گوشت کالباس و مقدار چربی آن گوناگون است. چربی کالباس پخته نباید زیاد باشد، وگرنه در روند پختن چربی گوشت آب می‌شود و حجم گوشت پایین می‌آید. در بعضی از کالباس‌های اروپا و امریکا ــ به ویژه در کالباس خشک ــ گوشت اسب و قاطر و خر به‌کار می‌رود، که در جامعهٔ ما مکروه شناخته می‌شود (البته این چارپایان برای همین منظور تولید و پروار می‌شوند)، ولی به حکم قانون باید نوع این گوشت‌ها و مقدارِ آن روی کالباس درج شود. لازم به‌گفتن نیست که در بیشتر کالباس‌های اروپا و امریکا چربی و گوشت خوک هم به‌کار می‌رود. بسیاری از کالباس‌های صنعتی و رایج از بِرش‌های ارزان گوشت یا به اصطلاح «حواشی گوشت» تهیه می‌شود، ضایعات مرغ و سایر مواد پروتئینی هم در آن‌ها به‌کار می‌رود؛ ولی البته کالباس‌های

اعلایی هم هست که در آن‌ها چیزی جز گوشت بسیار خوب به کار نمی‌رود.

برای درست کردن کالباس تازهٔ پخته گوشت را در چرخ هرکاره یا «یک دو سه» خمیر می‌کنند و نمک و سال‌پِتر (← صفحهٔ ۱۰۷۸) و ادویه ــ وگاهی سیر ــ به خمیر می‌زنند و آن را دست کم ۲۴ ساعت در یخچال می‌خوابانند. اگر خمیر سفت باشد، کمی آب جوشیدهٔ خنک اضافه می‌کنند، سپس خمیر را در پوسته‌ای (که ممکن است روده یا کاغذ سلوفان یا نایلون باشد) می‌ریزند و محکم می‌بندند؛ آنگاه این پوستهٔ پرشده را در دیگ آب می‌اندازند و روی آتش ملایم به جوش می‌آورند. هرگاه کالباس بالا آمد و شناور شد، آن را از آب در می‌آورند و می‌گذارند خنک شود.

## ژامبون خانگی



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **مغز ران گوساله** |
| ۱ | **پیاز**، چار قاچ |
| ۱ دسته | **چار سبزی***|
| ۱ قاشق چ | **سال پتر** (← ۱۰۷۸) |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ بند انگشت | **ریشهٔ جوز** |
| ۵-۶ دانه | **فلفل سیاه** |
| ۱ قاشق م | **جوش شیرین** |
| | **نمک** |

* جعفری، کرفس، ترخون، مرزه.

نمک را با سال‌پتر و جوش شیرین و شکر مخلوط کنید و روی گوشت بمالید. ۱ بشقاب را وارونه در دیگ بگذارید و گوشت را روی آن بخوابانید. درِ دیگ را ببندید و ۴ تا ۵ روز در یخچال بگذارید؛ سپس بردارید، زیر آب سرد بشویید و با پارچه خشک کنید.

گوشت را با پیاز و فلفل سیاه و ریشهٔ جوز و چار سبزی در دیگ بگذارید، ۱ فنجان آب اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ تا ۴ ساعت روی آتش ملایم بپزید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

پیش از مصرف دست کم ۲ شبانه روز در یخچال بخوابانید.

## سالامی خانگی



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گوشت گوساله**، چرخ کرده |

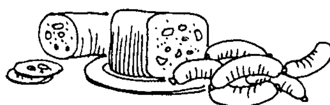
| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز کوچک**، رندیده |
| ۴-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **سال‌پتر** (← ۱۰۷۸) |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| | **نمک** |

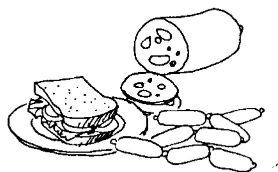
---

**همهٔ مواد را با سه چهارم پیمانه آب در بادیه بریزید و مخلوط کنید. ۱ ورقهٔ آلومینیوم را سوراخ سوراخ کنید و در سینی بگذارید. مایهٔ سالامی را لوله کنید و روی ورقهٔ آلومینیوم بگذارید. روی آن را با پارچه بپوشانید و ۲۴ ساعت در یخچال بخوابانید. (منظور از سوراخ کردن ورقهٔ آلومینیوم این است که خونابهٔ گوشت در سینی جمع شود.)**

**سپس فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سالامی را ۱ ساعت روباز در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید. پس از ۲۴ ساعت سالامی آماده است.**

**◄ در امریکا و اروپا اندکی «دودِ مایع» (← صفحهٔ ۱۱۹۱) هم به مایهٔ این سالامی اضافه می‌کنند تا سالامی دودی شود. تا آنجا که نگارنده می‌داند این اسانس در ایران پیدا نمی‌شود، ولی اگر شما به دست آوردید، در به کار بردن آن تردید نکنید.**





## فصل نود و نهم: **چند نمونه**

درست کردن سوسیس و کالباس و پاته به صورتی که در بازار می‌بینیم البته یک کار حرفه‌ای است که به مواد و وسایل خاص این حرفه نیاز دارد، و چه بسا که خریدن آن به شکل آماده ارزان‌تر هم تمام می‌شود؛ اما هرکدام این‌ها یک شکل خانگی هم دارند که ممکن است برای اهلِ تفنن جالب توجه باشد. دستورهای این فصل مربوط است به استفاده از انواع سوسیس و کالباسِ موجود در بازار.

### سوسیس آب پز



یک دیگچه آب را روی اجاق به جوش بیاورید، یک رشته سوسیس (برای هر نفر ۲-۳ سوسیس کوچک) با پوست در آب جوش بیندازید، بگذارید آب دوباره به جوش بیاید و دو سه جوش بزند، سپس آتش را خاموش کنید، درِ دیگچه را ببندید و بگذارید ۵ دقیقه بماند؛ آنگاه سوسیس‌ها را از آب بیرون بیاورید، از هم جدا کنید و همراه با خردل و سس گوجه فرنگی (← صفحهٔ ۵۸۸-۵۹۰) و نان سفید یا سیاه سر سفره بگذارید.

### سوسیس کبابی



هر دانه سوسیس را با کارد ۲-۳ شکاف عرضی کوچک بدهید، سپس آن‌ها را در ظرفِ نسوزی در کشوِ زیر شعلهٔ فر (گریل) بگذارید تا روی آن‌ها برشته شود. با قلم مو ۲-۳ بار سسِ باربیکیو (← صفحهٔ ۵۶۷-۵۷۰) روی سوسیس‌ها بمالید. با خردل و سس باربیکیو و نان سفید یا سیاه داغ سر سفره ببرید.

◂ کشوِ زیر شعله (یا گریل) کشوی است که زیر فر باز می‌شود و هر چیزی در آن بگذاریم از بالا آتش می‌بیند.

◂ می‌توانید سوسیس‌ها را به سیخ بکشید و روی شعله کباب کنید ــ هیچ فرقی نمی‌کند.

## **سوسیس و عدسی** (آلمان)

اردور برای ۷-۸ نفر



نیم کیلو **سوسیس**
۲-۳ پیمانه **عدسی** (← ۱۴۰۷)
۱۰۰ گرم **کره**

**سوسیس را از روی دستور سوسیس آب پز (← صفحهٔ ۱۴۲۴) آماده کنید. عدسی را در یک ظرف نسوز باز بریزید و سوسیس‌ها را روی آن بچینید. کره را آب کنید و روی سوسیس و عدسی بدهید. ظرف سوسیس و عدسی را ۱۰-۱۲ دقیقه درکشو زیر شعلهٔ فر (گریل) بگذارید تا روی سوسیس‌ها برشته شود. با خردل و نان سفید یا سیاه سر سفره ببرید.**

**◄ این اردور بسیار سیرکننده است و طبعاً آن‌را به عنوان غذای اصلی هم می‌توان خورد.**

## **سوسیس و سیب تنوری** (آلمان)

اردور برای ۵-۶ نفر



نیم کیلو **سوسیس**
۳-۴ **سیب سبز**
۱۰۰ گرم **کره**، آب کرده
سه چهارم پیمانه **شکر**

**سیب را با پوست هشت قاچ کنید و تخم بگیرید. روی هر سوسیس را با کارد ۲-۳ شکافِ عرضی بدهید. قاچ‌های سیب را با سوسیس یک درمیان به صورت ردیف یا خورشیدوار در ظرفِ نسوز بازی بچینید. شکر را روی سیب بپاشید و ظرف را ۱۰ دقیقه در فر ۲۲۰ درجهٔ سانتی گراد بگذارید، سپس حرارت فر را تا ۱۸۰ درجه پایین بیاورید. کره را روی سوسیس و سیب بدهید و بگذارید ظرف سوسیس ۱۵ دقیقهٔ دیگر در فر بماند. با نان سفید یا سیاه سر سفره ببرید.**

## **پاتهٔ جگر مرغ** (۱)



نیم کیلو **دل** و **جگر مرغ**
۱ پیمانه **آب مرغ** (← ۳۵۱)
۱ قاشق **پیاز**، رندیده
یک چهارم پیمانه **خامه**
۳ پیمانه **شیر**

۲ **تخم مرغ**
نیم پیمانه **آرد سفید**
۱ قاشق چ **مرزنجوش** یا **آویشن خشک**، کف مال
نصف قاشق چ **میخک** و **دارچین**، ساییده
۱ قاشق چ **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق چ **جوز بویا**، ساییده
۱ قاشق چ **فلفل سیاه**
۲ قاشق **کره**
**نمک**

---

▼ **پاته دو فوآ گرا** (pâté de foie gras، خمیرِ جگرِ پرواری) را در اروپا، به ویژه در فرانسه، با جگر غاز پرواری درست می‌کنند. برای پروار کردن غاز مواد خوراکی را با نوعی تلمبه در گلوی او تزریق می‌کنند، به طوری که پس از چندی، بر اثر تغذیهٔ اجباری، جگر غاز بسیار درشت و پر چربی می‌شود. در بعضی از کشورها این روش تغذیه را قانون منع کرده است.
در کشور ما قانونی برای منع تغذیهٔ اجباری غاز وجود ندارد، ولی هنوز کسی هم به فکر این روش ناخوشایند تولید جگر غاز نیفتاده است. در عوض دل و جگر مرغ معمولی را می‌توان پس‌انداز کرد یا یک جا خرید. نمی‌توان گفت که این جگر با جگر غاز پرواری تفاوتی ندارد، ولی تفاوتِ آن‌ها وقتی محسوس می‌شود که هر دو را با هم بچشیم، و این کار اگر هم مقدور باشد لازم نیست.

**دل و جگر را در شیر بخوابانید و یک شب در یخچال بگذارید (شیر تلخی جگر را می‌گیرد)؛ سپس با آب سرد بشویید، خشک کنید، روی تخته خرد کنید و رگ و پوست آن را بگیرید. سپس در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره بریزید و چند ثانیه بگردانید تا خمیر شود. آنگاه تخم مرغ و خامه و کره و آرد و پیاز و نمک و ادویه را اضافه کنید و بگردانید. با آب مرغ خمیر را شل کنید، آن قدر که از قاشق نریزد. اندکی نمک بزنید. خمیر را در یک یا دو کیسهٔ نایلکس بریزید، هوای کیسه را خالی کنید و درش را بپیچانید و گره بزنید.**
**حدود ۲ لیتر آب را در یک دیگ به جوش بیاورید، کیسه را در آب جوش بگذارید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید (وقتی که کیسه از تَهِ آب بالا آمد و شناور شد، پاته پخته است). بردارید و بگذارید خنک شود؛ سپس در یخچال نگه دارید.**
**پاتهٔ جگر را با برش‌های نان سفید یا بیسکویت شور روی میز اردور بگذارید، یا روی برش‌های کوچک نان یا بیسکویت به شکل *کاناپه* (← فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها) در آورید.**
◂ **هر دانه کاناپه را می‌توان با یک برگ گشنیز یا مغز پسته آرایش کرد.**
◂ **آب مرغی که به پاته می‌زنید باید غلیظ و لعاب‌دار باشد، به طوری که در یخچال ببندد.**

◂ یکی دو قاشق مغز پستهٔ نیم‌کوب هم در مرحلهٔ آخر ــ پیش از ریختن در کیسه ــ می‌توان به خمیر اضافه کرد.
◂ دل را لازم نیست از جگر جدا کنید؛ گاهی گوشت بال وگردن مرغ را هم اضافه می‌کنند.

## پاتهٔ جگر مرغ (۲)•(روش ساده‌تر)

اردور برای ۸ تا ۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **دل** و **جگر مرغ** |
| نیم کیلو | **گردن** و **بال مرغ** |
| ۱ | **پیاز** |
| ۱ | **هویج** |
| ۳-۴ شاخه | **گشنیز** |
| ۱ شاخه | **برگ کرفس** |
| ۱ قاشق چ | **مرزنجوش یا آویشن**، کف‌مال |
| ۱۵۰ گرم | **کره**، نرم |
| ۱ قاشق چ | **فلفل سیاه** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| اندکی | **میخک** و **دارچین**، ساییده |
| | **نمک** |

گردن و بال مرغ را با پیاز و هویج و برگ کرفس وگشنیز و مرزنجوش یا آویشن در یک لیتر آب وکمی نمک بار بگذارید و بپزید تا گوشت از استخوان جدا شود. آنگاه دل و جگر را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر بپزید.

آب مرغ را از صافی بگذرانید و نگه دارید. دل و جگر را روی تخته خرد کنید و پوست و رگِ آن را بگیرید. استخوان بال وگردن را بگیرید. گوشت بال و گردن را با دل و جگر چرخ کنید، یا چند ثانیه در چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر شود. خمیر را با کمی آب مرغ شل کنید وکره و ادویه و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید. نمک آن را اندازه کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◂ خمیر را کمی شل‌تر از آن که می‌خواهید بگیرید، چون در یخچال سفت می‌شود.

## پاتهٔ جگر مرغ (۳)•(یهودی، روسی)

اردور برای ۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **جگر مرغ** |

۱ **پیاز،** خردکرده
۲ **تخم مرغ سفت،** خردکرده
۳ قاشق **کره**
**نمک** و **فلفل**

---

▼ ممکن است اصل این اردور روسی باشد، چون غذایی است که مهاجران یهودی روس در امریکا درست می‌کنند و با نان سیاه می‌خورند.

**کره را در تابه داغ کنید و جگر را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید، این قدر که میان آن سرخی نداشته باشد. سپس با قاشق سوراخ دار جگر را از تابه بردارید و پیاز را درکره تفت بدهید تا رنگ طلایی بگیرد.**

**جگر و پیاز و تخم مرغ را در یک بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با چنگال خرد کنید تا خمیرِکمابیش ناصافی به دست آید.**

**◄ این خمیر را با برش‌های کوچک نان سیاه یا سفید می‌توان به صورتِ *کاناپه* (← *فرهنگِ واژه‌ها و اصطلاح‌ها*) درآورد، یا در ظرف جداگانه‌ای همراه با نان روی میز اردور گذاشت.**

**◄ کلیمی‌ها گاهی پوست مرغ را درکره سرخ می‌کنند، تا حدی که کاملاً خشک شود، روغن آن را روی حولهٔ کاغذی می‌گیرند، سپس آن را کنار ظرف پاته می‌گذارند، یا با آن مخلوط می‌کنند.**

## پاتهٔ ساردین

اردور برای ۵ - ۶ نفر



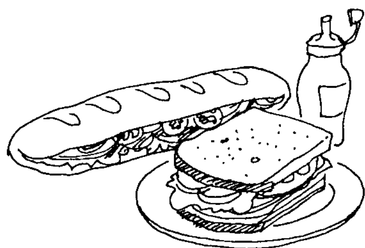
۳ قوطی **کنسرو ساردین**
۱ قاشق **پیاز،** رندیده
۳ قاشق **روغن زیتون**
**نمک** و **فلفل**

---

**کنسرو ساردین را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. ساردین‌ها را با روغن زیتون و پیاز در یک کاسه بریزید و نمک و فلفل بپاشید، سپس با چنگال له و مخلوط کنید.**

**◄ از این خمیر یا پاته می‌توانید *کاناپه* (← فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها) درست کنید، یا آن را در ظرفی بریزید و با برش‌های نان یا بیسکویت شور روی میز اردور بگذارید.**

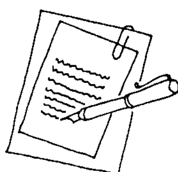
**◄ ظرف پاته را می‌توانید با شاخه‌های جعفری و نصفه‌های لیمو آرایش کنید.**



بخش بیست و چهارم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# ساندویچ



# فصل صدم: **تاریخچهٔ ساندویچ**

*ساندویچ* یا *سَندویچ* (Sandwich) نام محلی است در انگلستان. چنان که معروف است، یکی از اشراف این محل، به نام *لردِ ساند ویچ* (۱۷۱۸-۱۷۹۲)، به قدری در قماربازی افراط می‌کرده است که حاضر نمی‌شده برای خوردن شام و ناهار از پشت میز قمار بلند شود؛ آشپز جناب لرد ناچار غذای او را، هرچه بوده، لای دو برش نان در بشقاب سر میز می‌برده تا ایشان در ضمن بازی میل کند. از آن به بعد این نوع غذا را ساندویچ نامیده‌اند، و این ظاهراً نیک‌ترین نامی است که از یک نفر قمارباز برجا مانده است.

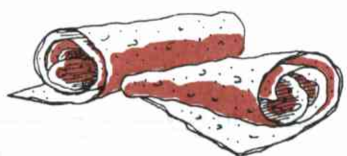
شکل اصلی ساندویچ را با برش‌های چارگوش نان سفید قالبی درست می‌کرده‌اند، و هنوز هم در اروپا و امریکا این نوع ساندویچ مرسوم است. در ایران این شکل کمی تغییر کرده است، به این معنی که ساندویچ را تا چند سال پیش با نان خوش عطری به نام «نان بولکی» درست می‌کردند، که ظاهراً مهاجران روسی و ارمنی از سرزمین‌های خودشان آورده بودند. مواد لاییِ ساندویچ معمولاً عبارت بود از: کمی کره یا سس مایونز، کالباس یا سوسیس یا مرغ پخته، ورقهٔ خیارشور، ورقهٔ گوجه فرنگی، پیاز و جعفری ساطوری، واندکی خردل و نمک و فلفل.

اخیراً نان بولکی جای خود را به نان فرانسوی یا «باگت» داده، ولی در مواد لایی ساندویچ، به جز افت کیفیت در بعضی موارد، تغییر مهمی پیش نیامده است. به نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر ساندویچ گرم ــ مانند زبان و مغز و کتلت و کباب برگ و کباب کوبیده و رسبیف ــ رایج‌تر شده است.

همبرگر هم که در واقع نوعی ساندویچ گرم است از امریکا وارد شده. در عوض نگارنده شاهد بوده است که در بعضی از شهرهای امریکای شمالی ساندویچی به نام پرشن برگر (Persianburger، برگر ایرانی) خورندهٔ فراوان پیدا کرده است، که عبارت است از کباب کوبیده و پیاز و سبزی لای نان سفید.

ساندویچ به صورتی که ما امروز درست می‌کنیم البته سوغات فرنگ است؛ ولی این غذا در تاریخ و فرهنگ خود ما هم سابقهٔ کهن دارد و نشانه‌های مهمی از آن به چشم می‌خورد. از جمله، چنان که در فصل آشپزی ایرانی اشاره شده است، جاحظ بصری، نویسندهٔ عرب در قرن سوم هجری،

در کتاب *اخلاق الملوک*، که از روی یک کتاب ایرانی به زبان پهلوی به نام *آیین نامک* نوشته شده است، دربارهٔ آداب سفرهٔ پادشاهان ایران پیش از اسلام می‌گوید «در هنگام پیش آمدن حوادثِ سخت، مانند جنگ و امثال آن، خوان گستری در دربار موقوف می‌شد و بر خوان شاهنشاه جز نان و نمک و سرکه و سبزی چیزی نمی‌نهادند و خوالیگر [آشپز] در طبقی بزم‌آورد [لقمهٔ پیچیده یا ساندویچ] می‌آورد ...» خود کلمهٔ «بزم‌آورد» هم، که سپس به زبان عربی رفته و به صورتِ «زماورد» درآمده است، نشان می‌دهد که در ایران، گذشته از زمان جنگ، دادن این غذا در مجلس بزم یا مهمانی هم رسم بوده است.



اما از آنجا که نان در میان مردم ایران، و در خاورِ میانه به طورکلی، همیشه به صورت ورقه‌ای از خمیرِ برشته بوده است که می‌توان آن را پیچید (نان فرنگی قابل پیچیدن نیست)، طبعاً شکل بزم‌آورد هم با ساندویچِ امروزی تفاوت داشته است؛ به این معنی که مواد غذایی به جای آن که لای دو برش نان گذاشته شود، باید آن را به صورت یک لقمهٔ بزرگ لای یک ورقهٔ نان می‌پیچیده‌اند. ظاهراً از همین روست که بعدها نام دیگری هم روی بزم‌آورد گذاشته شده است، و آن «لقمهٔ قاضی» است.

در توجیه این تسمیه چنین گفته‌اند که برای قاضی شهر، که باید تمام روز را صرف رسیدگی به دعاوی مردم می‌کرده و ــ مانند همان لردِ ساندویچ ــ فرصت سر سفره نشستن را نداشته است، هنگام ناهار از اندرون خانه‌اش غذایش را به صورتی می‌آورده‌اند که او بتواند در دست بگیرد و در ضمن کار بخورد؛ و گرچه دیگران هم به هنگام ضرورت از این کار تقلید می‌کرده‌اند، نام این شکلِ غذا به نام قاضی به ثبت رسیده است. (در آذربایجان این بزم‌آورد پیچیده «بَلّه» نامیده می‌شود.)

از طرف دیگر، بعضی هم معتقدند که اسم این غذا «لقمهٔ غازی» بوده است، زیرا که غازی به معنای سرباز جنگی یا به اصطلاح امروز رزمنده است، و به این ترتیب «لقمهٔ غازی» غذایی است که سربازان با خود برمی‌داشته‌اند، یا در میدان جنگ میان آن‌ها تقسیم می‌شده است؛ و چنان که می‌بینیم، این توضیح با آنچه جاحظ بصری دربارهٔ رسم زمان جنگ در دربار پادشاهان ایرانِ باستان می‌گوید راست در می‌آید.

به نظر نگارنده چیزی که در این باره ما را دچار تردید می‌کند این است که در فارس، به ویژه در دشتی و دشتستان، لقمهٔ قاضی یا غازی را «کادی» می‌نامند؛ ظاهر این کلمه فارسی است، ولی چون مخرج ضاد عربی به دال فارسی نزدیک است و قاف هم در لهجهٔ مردم آن صفحات غالباً کاف تلفظ می‌شود، می‌توان احتمال داد که صورت اصلی کلمه همان «لقمهٔ قاضی» بوده و در دهان مردم فارس به صورت «کادی» درآمده است؛ تا چند دههٔ پیش این مردم حتی «کادی کردن» را به معنای پیچیدن نان خالی یا پیچیدن یک چیز خوردنی لای نان به کار می‌بردند، و شاید هنوز هم به کار می‌برند. به هر صورت، شکی نمی‌توان داشت که پیش از لرد ساندویچ رسم درست کردنِ غذای مختصری که نیازی به سفره یا حتی بشقاب نداشته باشد در میان مردم ما جاری بوده است. البته

این به آن معنی نیست که «لقمهٔ قاضی» یا «کادی» خاص سرزمین ما بوده است؛ مسلماً در میانِ اقوام دیگر چیزهایی کم یا بیش مانند ساندویچ وجود داشته است.

البته کادی مردم فارس یا لقمهٔ قاضی جاهای دیگر معمولاً غذای مختصر و فقیرانه‌ای بوده است؛ اما اگر بخواهید بدانید که لای بزم‌آورد دربار پادشاهان ساسانی یا زماورد دربار خلفای عباسی چه چیزهایی گذاشته می‌شده، باید آنچه را از قول مسعودی، مورخ عرب در قرن چهارم هجری، در فصل آشپزی ایرانی آورده‌ایم در اینجا تکرار کنیم.

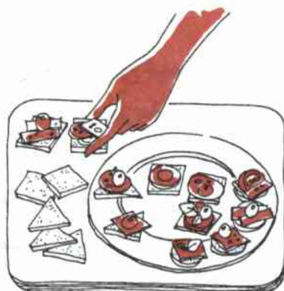
مسعودی، درکتاب *مروج الذهب*، که یکی از تاریخ‌های معتبر زبان عربی شناخته می‌شود، می‌نویسد که روزی یکی از خلفای دودمان عباسی به نام المستکفی بالله از درباریان خود می‌خواهد هرچه شعر دربارهٔ غذا می‌دانند برای او بخوانند، و یکی از درباریان شعری دربارهٔ زماورد (بزم‌آورد) می‌خواند، که در واقع چیزی جز ساندویچ نیست. ترجمهٔ آن شعر این است:

«... دو پارهٔ نان برگیر و روی یکی چند پاره گوشت مرغ بگذار و چند حبه مغزگردو و بادام را چپ و راست روی آن بچین؛ برش‌های پنیر و تخم مرغ پخته و دانه‌های زیتون را هم مانند چند نقطه اضافه کن و اندکی نمک بپاش؛ آنگاه نگاه کن تا چشمت لذت ببرد. سپس پارهٔ دوم نان را روی آن بگذار و گاز بزن تا آنچه را ساخته‌ای ویران کنی.»

درست کردن ساندویچ به شیوهٔ امروزی در واقع نیازی به دستور ندارد؛ لای یک تکه نان باگت را که بشکافید و همان موادی را که گفته شد لای آن بگذارید، همان ساندویچ معروف است. ساندویچ کره و پنیر یا کره و تخم مرغ سفت هم البته جای خود دارد. اما علاوه بر این‌ها، نوعی ساندویچ هم در اروپای مرکزی و شرقی، به ویژه اتریش، با برش چارگوش نان سفید یا سیاه یا نان پومپرنیکل (← صفحهٔ ۱۷۴۵) رایج است، که روی آن را نمی‌پوشانند و به نامِ *ساندویچ روباز* شناخته می‌شود. ساندویچ رو باز را هم البته با هرنوع مادهٔ غذایی مأکولی می‌توان درست کرد؛ آنچه در فصل بعد می‌آید چند نمونه بیش نیست. دادن اندازه‌های مواد این دستورها هم لازم نیست؛ هرکس مختصر ذوقی داشته باشد ـــ و شکی نیست که شخص شما این مختصر ذوق را دارید ـــ می‌تواند مقدار مواد ساندویچ خود را اندکی کم یا زیاد کند؛ نتیجه در هرحال خوردنی خواهد بود.

نکته‌ای که شاید یادآوری آن بد نباشد این است که بسیاری از این ساندویچ‌ها را می‌توان از غذاهای باقی‌مانده از روزهای پیش درست کرد؛ به این ترتیب ساندویچ را می‌توان به صورتِ وسیلهٔ بازیابی مواد خوراکی درآورد. ساندویچ روباز را می‌توان در پذیرایی عصرانه یا شامِ مختصر صرف کرد.

هر نوع نانی را که بتوانیم به صورت چارگوش یا سه‌گوش کوچک ـــ به اندازهٔ کف دست یا کوچک‌تر ـــ ببُریم، می‌توان برای درست کردن ساندویچ روباز به کار برد.

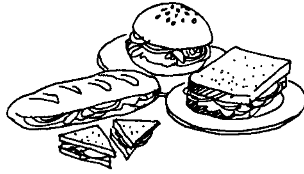


در *فصل سس* (← صفحهٔ ۵۶۱-۵۹۸) به انواع سس سفید و قرمز و انواع کره نگاه کنید؛ بیشتر این‌ها را می‌توان در درست کردن ساندویچ به کار برد.

هر نوع مادهٔ خوردنی خوش رنگی را می‌توان برای آرایشِ ساندویچ به کار برد؛ رایج‌ترین این مواد عبارت‌اند از: برگِ سبزی یا سبزی ساطوری (نعنا، ریحان، ترخون، شاهی، مرزه، جعفری، گشنیز، شوید، ...)، فلفل سبز و قرمز تازه یا شور یا ترشی، فلفل دلمه‌ای سبز یا قرمز، جوانهٔ ماش، برگ دل کرفس، برگ دل کاهو، نخود سبز، حلقهٔ پیاز (سفید یا بنفش)، پیازداغ، سیرداغ، فلفل داغ، برش لیمو، زیتون سبز یا سیاه، هویج (حلقه حلقه یا ورقه ورقه)، مغز بادام (با پوست یا پوست گرفته)، مغز گردو (تازهٔ پوست گرفته، یا خشک، یا خیساندهٔ پوست گرفته)، بادامِ زمینی، مغز پسته، ورقهٔ قارچ، پیاز ترشی، تربچه، لبو.

نکتهٔ آخر این که درست کردن ساندویچ هیچ قاعدهٔ ثابتی ندارد؛ جای مواد ساندویچ، به ویژه آرایش آن‌ها را می‌توان مدام بر حسب ذوقِ شخصی عوض کرد.





# فصل صدم و یکم: **ساندویچ‌های جورواجور**

ساندویچ اساساً غذای سرد است، وحسن سرد بودن آن هم دراین است که در ظرف چند ساعت تغییر نمی‌کند، و به همین جهت می‌توان آن را در مسافرت یا گردش یا برای ناهار سرکار به همراه برد. ولی البته بسیاری از مواد ساندویچ سرد را می‌توان گرم‌کرد، و دراین صورت ساندویچ بهتراست هرچه زودتر خورده شود.

## ساندویچ پنیر تازه و پیازچه



**پنیر تازه** • **کره**، نرم
**پیازچه**، ساطوری • **نان**
**نمک** و **فلفل**

---

پنیر را با چنگال خرد کنید و با کمی کره مخلوط کنید. روی هربرش نان ۲-۳ فندق از مخلوط بمالید وکمی پیازچه روی آن بگذارید. پیازچه را کمی روی ساندویچ فشار بدهید تا نریزد. اندکی نمک و فلفل بپاشید.

## ساندویچ پنیر و خامه و تربچه



**پنیر سفید** • **خامه** یا **سرشیر**
**تربچه**، ورقه ورقه • **نان**
**نمک** و **فلفل**

---

پنیر را با چنگال خرد کنید و با خامه یا سرشیر مخلوط کنید. بر روی هر برش نان ۲-۳ فندق از مخلوط بمالید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ برش تربچه روی آن بگذارید.

◂◂ **ساندویچ پنیر و خامه و خیار:** به جای تربچه، ورقهٔ خیار به‌کار برید.

## ساندویچ پنیر دودی و گوجه فرنگی



**پنیر دودی*** • **گوجه فرنگی**، ورقه ورقه
**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری • **نان**
**نمک و فلفل**

* پنیر دودی اخیراً در بازار ما عرضه شده است؛ به جای آن هر پنیر دیگری می‌توان به‌کار برد.

---

**۲-۳ فندق پنیر روی هر برش نان بمالید، ۱ ورقه گوجه فرنگی روی آن بگذارید، اندکی نمک و فلفل بزنید وکمی سبزی ساطوری روی آن بپاشید.**

## ساندویچ تخم مرغ و خیار



**تخم مرغ سفت**، ورقه ورقه • **خیار**، پوست گرفته، ورقه ورقه
**زیتون سبز** یا **سیاه** • **کره**، نرم • **نان**
**نمک و فلفل**

---

**روی هر برش نان کمی کره بمالید، ۱-۲ برش تخم مرغ و ۱-۲ برش خیار روی آن بگذارید، نمک و فلفل بپاشید و با ۱-۲ دانه زیتون آرایش کنید.**

◂◂ **ساندویچ تخم مرغ و پیاز ترشی: به جای خیار، ورقهٔ پیاز ترشی و به‌جای زیتون، جعفری ساطوری به‌کار برید.**

## ساندویچ مرغ و مایونز



**مرغ پخته**، ساطوری • **سس مایونز** یا **سس سفید** (← ۶۰۰ یا ۵۷۸)
**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری • **فلفل قرمز**، ساییده
**خیارشور**، ساطوری • **نان**
**نمک و فلفل**

---

**مرغ و خیارشور را با سس و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی هر برش نان ۱ قاشق از این مخلوط بگذارید. اندکی فلفل قرمز بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.**

## ساندویچ ماهی تُن



**کنسرو ماهی تن**، یخچالی • **پیاز**، حلقه حلقه
**سس مایونز** (← ۶۰۰) • **جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری • **نان**

---

قوطی کنسرو ماهی را باز و روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد و با مایونز مخلوط کنید. روی هر برش نان ۱ قاشق از این مخلوط و چند حلقه پیاز بگذارید و با سبزی آرایش کنید.

## ساندویچ ساردین



**کنسرو ساردین**، یخچالی
**سس مایونز** یا **سس فلفل قرمز** (← ۶۰۰ یا ۵۸۱)
**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری • **نان**
**نمک** و **فلفل**

---

قوطی ساردین را باز و روغن آن را خالی کنید. روی هر برش نان ۱ ساردین بگذارید، ۱ قاشق مربا خوری سس بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

## ساندویچ میگو



**میگوی آب پز** (← ۳۰۳) • **سس فلفل قرمز** (← ۵۸۱-۵۸۵)
**پیازچه** یا **فلفل سبز**، ساطوری • **نان**
**نمک** و **فلفل**

---

روی هر برش نان ۱ میگو بگذارید، ۱ قاشق مربا خوری سس بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با پیازچه یا فلفل سبز آرایش کنید.

## ساندویچ کره و خیار



**کره**، نرم • **خیار**، ورقه ورقه • **نان**
**نمک** و **فلفل**

---

روی هر برش نان کمی کره بمالید، چند ورقه خیار بگذارید و نمک و فلفل بپاشید.

## ساندویچ پنیر و گردو



**پنیر سفید • نان**
**مغز گردو**

---

روی هر برش نان ۱ برش پنیر و ۱ نیمه مغز گردو بگذارید.
◂ مغزگردو را می‌توانید یک شب در آب بخیسانید و پوست بگیرید.

## ساندویچ کالباس



**کالباس • گوجه فرنگی** یا **خیار شور** (یا هر دو)، ورقه ورقه
**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری
**خردل • کره**، نرم **• نان**
**نمک و فلفل**

---

روی هر برش نان کمی کره بمالید، ۱ برش کالباس و ۱ ورقه گوجه فرنگی یا خیار شور بگذارید، اندکی خردل بمالید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.
◂◂ ساندویچ ژامبون مرغ: به جای کالباس ژامبون مرغ به کار برید.
◂◂ ساندویچ ژامبون گاو: به جای کالباس ژامبون گاو به کار برید.

## ساندویچ مهیاوه



**مهیاوه** (← ۷۶۳) **• کره**
**نان**

---

روی هر برش نان با کارد کمی کرهٔ نرم بمالید، سپس ۱ قاشق مرباخوری مهیاوه بگذارید و پهن کنید.

## ساندویچ گوجه فرنگی



**گوجه فرنگی**، ورقه ورقه

**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری
**خردل** • **کره** • **نان**
**نمک و فلفل**

---

روی هر برش نان کمی کره بمالید، ۱ برش گوجه فرنگی بگذارید، اندکی خردل بمالید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

## ساندویچ ماهی



**ماهی**، سرخ کرده یا تنوری • **سس سفید** (← ۵۷۸)
**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری • **نان**
**نمک و فلفل**

---

ماهی را با چنگال خرد و با سس سفید مخلوط کنید. روی هر برش نان ۱ قاشق از این مخلوط بگذارید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری مخلوط کنید.

## ساندویچ زبان (۱)



**زبان**، پخته، ورقه ورقه، سرد • **سس مایونز** (← ۶۰۰)
**گوجه فرنگی**، ورقه ورقه • **کاهوی پیچ**، ساطوری • **نان**
**نمک و فلفل**

---

روی هر برش نان ۱-۲ برش زبان و ۱-۲ ورقه گوجه فرنگی بگذارید، ۱-۲ قاشق سس بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با کاهوی ساطوری آرایش کنید.

## ساندویچ زبان (۲)



**زبان**، پخته، ورقه ورقه، داغ
**سس گوجه فرنگی** یا **سس قارچ** (← ۵۸۵)
**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری • **نان**
**نمک و فلفل**

---

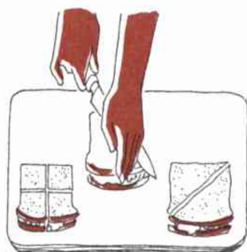
روی هر برش نان ۱–۲ برش زبان، ۱–۲ قاشق سس بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزیِ ساطوری آرایش کنید.

## کلاب ساندویچ



◂ کلاب سَندویچ (club sandwich، یا ساندویچ باشگاهی) نوعی ساندویچ است که با برش‌های چارگوش نان سفید برشته (تُست) در دو سه لایه درست می‌کنند و در هر لایه ورقه‌های رسبیف، مرغ پخته، ژامبون یا کالباس همراه با برگ کاهو و گوجه فرنگی می‌گذارند. روی نان کمی کرهٔ نرم و روی گوشت کمی سس مایونز و خردل می‌مالند. ساندویچ چارگوش را معمولاً با کارد به شکل ۲ سه‌گوش یا ۴ چارگوش کوچک می‌بُرند و در بشقاب می‌گذارند.





## ساندویچ مرغ



**مرغ پخته**، ساطوری • **سس سفید** یا **قرمز** (← ۵۷۸-۵۹۴)
**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری
**خردل** • **کره**، نرم • **نان**
**نمک** و **فلفل**

مرغ را با سس مخلوط کنید. روی هر برش نان کمی کره و خردل بمالید، ۱ قاشق از مخلوط روی آن بگذارید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

## ساندویچ فسنجان



**خورش فسنجان** (← ۸۷۴)
**جعفری** یا **گشنیز**، ساطوری
**نان**

روی هر برش نان ۱ قاشق از مایهٔ فسنجان بریزید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

## ساندویچ ژیگو



**ژیگو**، ورقه ورقه
**سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰)
**جعفری** یا **گشنیز** یا **فلفل سبز**، ساطوری • **نان سفید**
**نمک و فلفل**

---

**ورقه‌های ژیگو را روی نان بچینید، سس گوجه فرنگی روی ژیگو بمالید و سبزی را روی آن بپاشید. نمک و فلفل بزنید و یک ورقهٔ دیگر نان روی آن بگذارید.**

## ساندویچ استیک



**استیک**، سرخ کرده، داغ
**سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰)
**جعفری** یا **گشنیز** یا **فلفل سبز**، ساطوری
**خردل** • **نان سفید**
**نمک و فلفل**

---

**از روی دستور ساندویچ ژیگو (← بالا) درست کنید، جز این که به‌جای ورقهٔ ژیگو استیکِ داغ به کار می‌برید و روی استیک اندکی خردل می‌مالید.**

## ساندویچ استیک با سس تاتار (فرانسه)



۲۵۰ گرم **فیلهٔ گوساله**، ۲ پارچه کرده
۴ قاشق **مایونز تاتار** (← ۶۰۱)
۲ **نان همبرگر**، دو نیم کرده
**روغن** • **نمک و فلفل**

---

**گوشت را روی تخته بگذارید و بکوبید تا هر پارچهٔ آن کمی بزرگ‌تر از دایرهٔ نان همبرگر بشود.**
**روی گوشت فلفل بپاشید و کمی روغن بمالید، سپس لای شبکهٔ سیمی هر روی آن را ۱-۲ دقیقه یا کمی بیشتر روی شعلهٔ آتش بگیرید. بردارید و اندکی نمک بپاشید.**
**روی هر نیمهٔ نان ۱ قاشق سس تاتار بمالید و هر تکه استیک را لای دو نیمهٔ نان بگذارید. داغ**

به دست خورنده بدهید. (می‌توانید نان را هم قبلاً چند لحظه درفر بگذارید تا داغ و کمی برشته شود.)
◂ استیک را با اندکی روغن در تابه هم می‌توان سرخ کرد.

## ساندویچ رسبیف



**رسبیف**، ورقه ورقه
**گوجه فرنگی**، ورقه ورقه
**جعفری** یا **فلفل سبز**، ساطوری
**خردل** • **نان سفید**
**نمک و فلفل**

---

**روی هر برش نان ۱-۲ ورقه رسبیف و ۱-۲ ورقه گوجه فرنگی بگذارید، ۱ قاشق چای خوری خردل بمالید، نمک و فلفل بپاشید، و با جعفری یا فلفل سبز ساطوری آرایش کنید.**

## ساندویچ کتلت



**کتلت**، داغ • **پیاز**، حلقه حلقه
**گوجه فرنگی**، ورقه ورقه
**کاهو**، ساطوری • **نان سفید**
**نمک و فلفل**

---

**کتلت را لای نان بگذارید، روی آن چند ورقه گوجه فرنگی و چند حلقه پیاز بچینید، مقداری کاهو بریزید و نمک و فلفل بپاشید.**

## ساندویچ مغز



**مغز**، پخته، سرد • **گوجه فرنگی**، ورقه ورقه
**جعفری**، ساطوری • **خردل**
**نان سفید** • **گرد نان** • **روغن**
**نمک و فلفل**

---

**مغز پختهٔ سرد را با کارد به صورت چند ورقه ببُرید، درگرد نان بزنید و در روغن سرخ کنید**

**تا طلایی شود. ساندویچ را از روی دستور ساندویچ رسبیف (← صفحهٔ ۱۴۴۲) درست کنید، جز این که به جای رسبیف مغز سرخ کردهٔ داغ به کار می‌برید.**

## ساندویچ کباب کوبیده



**کباب کوبیده،** داغ • **پیاز،** حلقه حلقه
**ریحان،** برگ برگ • **فلفل سبز،** کبابی
**نان سنگک**

**کباب کوبیده را لای نان بگذارید، روی آن چند حلقه پیاز، چند برگ ریحان و چند دانه فلفلِ سبز بگذارید و بپیچید.**

## ساندویچ اختیاری



**کالباس یا ژامبون • ورقهٔ گوجه فرنگی • ورقهٔ خیارشور**
**جعفری و پیاز،** ساطوری • **نان سفید بولکی**
**کره • خردل • نمک و فلفل**

▼ در زمان باستان، یعنی سی چهل سال پیش، در خیابان لاله‌زار نو تهران یک اغذیه فروشی به نامِ *اختیاری* وجود داشت که ساندویچش معروف بود. دستور آن برای ثبت در تاریخ در زیر می‌آید.

**نان را با کارد بشکافید و لای آن کره بمالید. کالباس یا ژامبون را با چند ورقهٔ گوجه فرنگی و خیارشور اضافه کنید. جعفری و پیاز بریزید. خردل بمالید و نمک و فلفل بپاشید.**

**◄◄ ساندویچ مغز: به جای کالباس مغز پخته به کار برید.**

**◄◄ ساندویچ تخم‌مرغ: به جای کالباس ورقهٔ تخم مرغ سفت به کار برید.**

## همبرگر



**همبرگر، که در اوایل قرن در امریکا همبرگر *استیک* (کباب هامبورگی) نامیده می‌شد، گویا از بندر هامبورگ آلمان درآمده است، ولی چنان که می‌دانیم امریکا را تسخیر کرده و حالا در صددِ تسخیر باقی جهان است. مایهٔ این کباب مانند همان کباب کوبیدهٔ خودمان است، بنابرین رازِ توفیق همبرگر را باید در صورت ظاهر و کیفیت عرضه کردن آن پیدا کرد.**

مایهٔ گوشتی و اجزا و سس ساندویچ همبرگر بسیار متنوع است، ولی نان آن همیشه یک جور است و برای همبرگر خانگی هم معمولاً آماده خرید می‌شود، اگرچه درست کردن آن در خانه هم دشوار نیست.

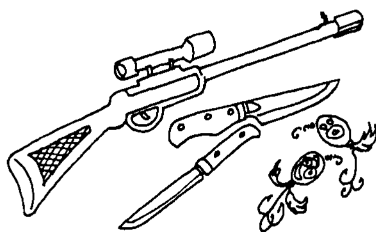
شکل رایج همبرگر گوشت گوسالهٔ خالص (چرخ‌کرده، بی‌چربی یا کم‌چربی) است، که آن را در قالب گِرد به کلُفتی ۱ تا ۲ سانتی‌متر شکل می‌دهند. به همبرگر خانگی گاهی اجزایی اضافه می‌کنند، مانند کمی پیاز رندیده یا آب پیاز یا سبزی ساطوری (جعفری، نعنا و ترخون، پیازچه، تره)، گرد نان (خیسانده در شیر یا آب قلم)، هویج رندیده، و سیب‌زمینی پخته و رندیده (که همبرگر را تبدیل به نوعی کتلت می‌کند). مقدار این اجزا نباید از یک سوم حجم گوشت بیشتر باشد، وگرنه مزهٔ گوشت را می‌پوشاند.

مایهٔ همبرگر را نباید چنگ زد و مالش داد؛ کافی‌ست آن را با چنگال زیر و رو کنید و به قالب بزنید. نمک همبرگر را پس از آتش دادن روی آن می‌پاشند.

همبرگر را روی آتش مستقیم (شبکهٔ آهنی روی آتش زغال یا شعلهٔ گاز) یا در تابه آتش می‌دهند. همبرگرِ تابه‌ای امروز رایج‌تر است. تابهٔ همبرگر مانند تابهٔ استیک است (← صفحهٔ ۱۷۹) و باید از پیش داغ شود، ولی نه آن قدر که گوشت به محض تماس به تابه بچسبد. آتش زیرِ تابه باید ملایم باشد. معمولاً در تابه روغن نمی‌ریزند، مگر آن که گوشت همبرگر مطلقا بی‌چربی باشد؛ در آن صورت تابه را فقط چرب می‌کنند. روی همبرگر پس از آن که در تابه انداخته شد نباید با کاردک فشار داد. برای روی اول همبرگر ۴ دقیقه و برای روی دوم آن ۳ دقیقه آتش کافی است. پس از برداشتن همبرگر کف تابه را باید با کاردک بتراشید تا ریزه‌های گوشتِ سوخته به همبرگر بعدی نچسبد.

انواع مواد را می‌توان لای ساندویچ همبرگر گذاشت، به ویژه برگ کاهو (ورقه ورقه یا رشته رشته)، ورقهٔ گوجه فرنگی، حلقهٔ پیاز (خام یا سرخ کرده)، خیار شور، کلم شور (سفید یا قرمز)، ورقهٔ پنیر (خام یا ذوب شده روی همبرگر)، سالاد کاهو با سس مایونز و سرانجام تخم مرغ نیمرو یا ورقهٔ تخم مرغ سفت. نوعی سس گوجه فرنگی یا کچاپ (← صفحهٔ ۵۸۹) یا مایونز هم روی همهٔ این‌ها می‌ریزند.

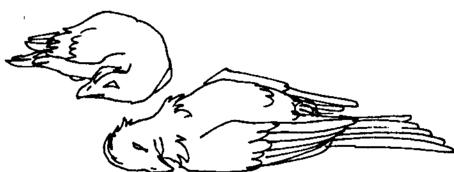




بخش بیست و پنجم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# شکار



# فصل صد و دوم: **گوشت شکار**

یکی از طلحک پرسید کُلَنگ را چه گونه کباب کنند، گفت اول تو بگیر.

ـــ عبید زاکانی

شکار ــ اگر گرفته شود ــ ممکن است چرنده یا پرنده یا ماهی باشد. بعضی از شکارچیان فقط شکار کردن این جانوران را دوست می‌دارند و به خوردن گوشت آن‌ها علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. از لحاظ بعضی دیگر، شکار جانوری که گوشتش خوردنی نیست، یا شکارچی به آن نیازی ندارد، عملِ غیر اخلاقی محسوب می‌شود. در هر صورت، در آماده کردن گوشت شکار برای پخت و پز چند نکته را باید رعایت کرد تا بهترین نتیجه از آن گرفته شود. در زیر به این نکات اشاره می‌کنیم.

## رساندنِ گوشت شکار



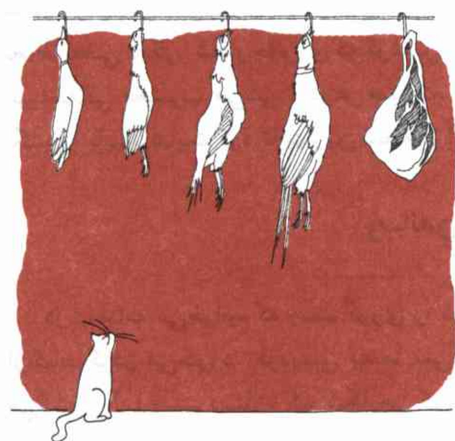
در *شاهنامه* می‌خوانیم که رستم گوری را شکار می‌کند، سپس آن را به سر تیری می‌زند و پس از کباب کردن می‌خورد. فردوسی به ما نمی‌گوید که میان زدن گور و کباب کردن آن چه مدتی می‌گذرد؛ اما رستم دستان، که شکارچی کهنه‌کاری است، مسلماً می‌داند که گوشت شکارِ *نارس* سفت و بی‌مزه است و لطافت و مزهٔ آن وقتی ظاهر می‌شود که لاشهٔ شکار را مدتی آویزان کنیم تا گوشت آن برسد.

گاهی در نشریات ایرانی مربوط به شکار می‌خوانیم که گوشت شکار را هرچه زودتر باید مصرف کرد یا در یخ‌بند گذاشت تا تازه بماند. واقعیت این است که نگارنده در این زمینه تجربه‌ای ندارد، ولی این خلاف آن چیزی است که در مطبوعات تخصصیِ غربی در بارهٔ گوشت شکار و طرز آماده کردن آن برای پخت و پز می‌خوانیم. در این مطبوعات همیشه *رساندن* گوشت شکار پیش از مصرف کردن آن توصیه می‌شود. مدت زمان لازم برای این کار به جوانی یا پیری شکار و گرمی و خنکی هوای محیط بستگی دارد؛ هرچه شکار جوان‌تر و هوا گرم‌تر باشد، مدت آویزان کردن کوتاه‌تر خواهد بود. به طور متوسط، مراجع معتبر ۷-۱۰ روز را توصیه می‌کنند. هستند کسانی که این مدت را به ۱۳-۱۴ روز می‌رسانند و معتقدند که بوی شکار رسیده مانند پنیر فرنگی

هرچه تندتر باشد بهتر است؛ ولی کارشناسان هشدار می‌دهند که در این موارد خطر فساد و مسمومیت غذایی وجود دارد.

گوشت شکار بو و مزهٔ خاصی دارد که برای بسیاری از مردم خوشایند نیست. برای برطرف کردن این بو و مزه گوشت را به مدت چند ساعت تا یک شب در آب سردی که کمی سرکه در آن ریخته باشند می‌خیسانند و آب آن را چند بار عوض می‌کنند، سپس گوشت را از آب در می‌آورند، نمک و فلفل و ادویه یا سبزی معطر خشک (مانند آویشن، ترخون، مرزنجوش و مرزه) می‌پاشند و چند ساعت دیگر می‌خوابانند. گاهی لازم است که مدت خواباندن به ۲-۳ روز برسد. در موردِ پرندگان هم روند رساندن گوشت مرسوم است، ولی مدت آن ۵-۶ روز بیشتر نیست. نشانهٔ رسیده بودن پرنده این است که پرهای سینهٔ پرنده به آسانی کَنده می‌شود. ماهی البته نیازی به رساندن ندارد و هرچه زودتر مصرف شود بهتر است.

جای آویزان کردن لاشهٔ شکار باید خشک و خنک و هواگیر و خالی از پشه و مگس و سایر جانوران باشد. لاشهٔ چارپا را باید از پا و لاشهٔ پرنده را از سر آویزان کنیم، به طوری که با دیوار یا چیز دیگری در تماس نباشد و گربه هم بهتر است به آن دسترسی پیدا نکند. شکمِ لاشه را باید شکافت و اندرونهٔ آن را خالی کرد. توی شکم را باید با علف خشک یا روزنامه پاک کرد ولی شستن آن صلاح نیست، چون وجودِ آب به فعال شدن باکتری‌ها و شروع روند فساد کمک می‌کند. زیر لاشه باید چند لا روزنامه فرش کنیم تا اگر خونابه‌ای از آن چکید زمین آلوده نشود.



اگر لاشهٔ شکار را از کسی یا جایی می‌خریم، باید از فروشنده بپرسیم که چند روز از شکارِ آن گذشته است. فروشندگان غالباً تازگی را نشانهٔ مرغوبیت کالای خود می‌دانند؛ به این دلیل ممکن است لاشهٔ رسیده را به عنوان تازه به ما بفروشند، و روشن است که آویزان کردن شکارِ رسیده بیش از ۱-۲ روز صلاح نیست.

پس از گذشتن مدت «رساندن» لاشهٔ شکار، روش پوست کندن یا پر کندن و پاک کردن آن کمابیش همان است که در مورد حیوان ذبح شده عمل می‌شود.

## خردکردن شکار



خردکردن شکارکوچک یا پرنده کار مشکلی نیست، ولی شکار بزرگ را باید به دست قصاب

سپرد، یا به دست کسی که سر رشتهٔ این کار را داشته باشد؛ وگرنه با برش نادرست ممکن است بهترین قسمت‌های گوشت ضایع شود. تقسیم‌بندی لاشه به همان صورت تقسیم‌بندی لاشهٔ گاو و گوسفند است: ابتدا هر لاشه را دو شقه و سپس ران و دست و سینه و گردن و غیره را از شقه برمی‌دارند. راستهٔ شکار را معمولاً با استخوان حلقه حلقه می‌برند و به صورت «کتلت دسته‌دار» در می‌آورند. این برش‌ها را آشپز می‌تواند با کارد تیز استخوان بگیرد و برای پخت و پز آماده کند. تیر پشت شکار را گاهی درسته در می‌آورند و برای کباب کردن روی آتش باز به تیر می‌کشند. برای تنوری کردن، بهترین قسمت‌های شکار زین و سینه و سردست است، که با استخوان در فر گذاشته می‌شود.

برش‌های گوشت شکار را با بسته‌بندی خوب می‌توان تا یک سال یا بیشترک در یخ‌بند نگه داشت. علت عمر طولانی گوشت شکار در یخ‌بند این است که این گوشت تقریباً بی‌چربی است، و چربی چیزی است که زود رو به فساد می‌گذارد و مزهٔ گوشت را خراب می‌کند.

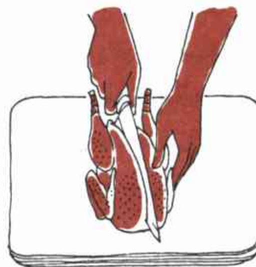
## آماده کردن گوشت شکار



گوشت شکار را همیشه به ساده‌ترین صورت‌ها برای خوردن آماده می‌کنند، که عبارت‌اند از کباب، تنوری، تاس‌کباب و خورش. گوشت سفت یا پیر را بهتر است پیش از پختن یک شب در محلول آب و سرکه بخوابانیم؛ این کار گوشت را قدری ترد می‌کند و بوی ناخوش آن را هم می‌گیرد. نسبت سرکه به آب باید ۱–۲ قاشق در هر لیتر باشد.

خواباندن گوشت کبابی در مخلوطی از سرکه یا آب لیموی تازه و روغن هم معمول است. به این مخلوط می‌توان اندکی فلفل تازه‌ساب اضافه کرد، ولی نمک را باید پس از کباب کردن روی گوشت پاشید.

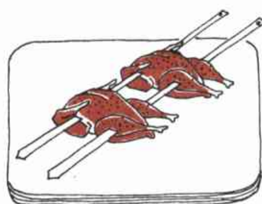
کباب: برای کباب باید پرندهٔ جوان و نازک گوشت را انتخاب کرد. پرندهٔ درشت را، بر حسبِ اندازه، باید ۲ شقه، ۴ پارچه یا ۸ پارچه کرد. پرندهٔ کوچک را می‌توان درسته به یک یا دو سیخ



پرنده درشت را ۲ شقه کنید . . .



. . . سپس هر شقه را ۲ پارچه کنید.



پرندهٔ کوچک را درسته به دو سیخ بکشید.

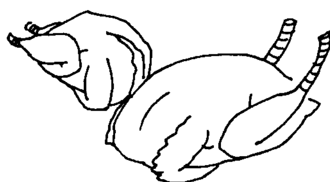
کشید. در هر صورت باید دانست که گوشت شکار همیشه کم‌چربی است و بهتر است پیش از آتش دادن کباب روی آن کمی کرهٔ آب کرده بمالیم. مدت آتش باید به اندازه‌ای باشد که خون گوشت گرفته شود، ولی البته آتش زیاد گوشت را خشک می‌کند. در یک کلام، کباب پرنده باید مغز پخت و آب‌دار باشد.

تنوری: برای تنوری کردن هم باید پرندهٔ جوان و زودپز را انتخاب کرد، ولی اندازهٔ این هرچه درشت‌تر باشد بهتر است. پرندهٔ پاک کرده و شسته و خشک کرده را نمک و فلفل بپاشید و نیم ساعت بخوابانید. پیش از گذاشتن در فر پرنده را با کمی کرهٔ آب کرده چرب کنید و ۲-۳ فندق کرهٔ نرم هم توی شکم آن بمالید. هنگام پختن در فر، از آب و روغنی که در ظرف فر جمع می‌شود با قاشق یا آب‌دزدک بردارید و روی پرنده بدهید. اگر این مایه کافی نباشد، کمی کرهٔ آب کرده برای این کار آماده کنید.

اگر بخواهید رویهٔ پرنده برشته و طلایی بشود، ۱۰-۱۵ دقیقه پیش از پایان پخت پرنده را بردارید، کمی آرد روی آن بپاشید و باز در فر بگذارید. پرندهٔ تنوری هم نباید در فر خشک بشود.

تاس‌کباب و خورش: پرندهٔ پا به سن، یا پرنده‌ای که سنش را بروز نمی‌دهد، بهتر است به صورت تاس‌کباب یا خورش پخته شود تا گوشت آن به اندازهٔ کافی نرم از آب درآید. برای این کار باید اول پرنده را خرد کنیم، بشوییم و خشک کنیم؛ سپس هر پاره‌ای را در مخلوطی از آرد و اندکی نمک و فلفل بغلتانیم و در روغن یا کره تفت بدهیم تا طلایی شود. این پاره‌های سرخ شده را می‌توان با پیاز به صورت تاس‌کباب یا با پیاز و تره‌بار به صورت خورش بار گذاشت.





# فصل صد و سوم: **چند نمونه پخت و پز شکار**

گوشت شکار هم کم و بیش مانند گوشت جانوران اهلی است، با این تفاوت که گاهی بو و مزهٔ آن با خواباندن در مایه‌های معینی کمی فرق می‌کند، و نیز قدری سفت‌تر است. از این جهت گوشتِ شکار پیش از پخت و پز باید پرورانده شود تا بوی زهم و سفتی آن از میان برود. در فصل گذشته طرز پروراندن گوشت شکار را توضیح دادیم؛ در این فصل دستور چند نمونه کباب و خوراک این گوشت را می‌آوریم.

گوشت شکار را به سه نوع اساسی *چرنده* و *پرنده* و *ماهی رودخانه* تقسیم می‌کنیم و شیوهٔ پروراندن و پخت و پز آن‌ها را در قسمت‌های جداگانه شرح خواهیم داد.

## چرنده



منظور از *چرندگان* چارپایان قابل خوردنی هستند که در طبیعت به طور وحشی زندگی می‌کنند وگیاهان خودروی دشت وکوهستان را می‌چرند، مانند قوچ، کَل، آهو، وگوزن. چنان که می‌دانیم، بر اثر شکار بی‌حد و حساب این جانوران درگذشته، امروز نسل همهٔ آن‌ها در خطر انقراض است و شکار آن‌ها محدودیت‌های معیّن قانونی دارد. گورخر، که زمانی یکی از شکارهای معروف ایران بوده است، امروز در دشت‌های کشور ما دیده نمی‌شود و به نظر می‌رسد که نسل آن برافتاده است. همچنین، لازم به گفتن نیست که شکارچیان حقیقی کسانی هستند که این محدودیت‌ها را می‌شناسند و برای احترام به طبیعت و بقای نسل شکار آن‌ها را رعایت می‌کنند؛ کسانی که به رغم قانون چرندگان را شکار می‌کنند در واقع دزدانی هستند که منابع طبیعی سرزمین خود را به غارت می‌برند.

تا به حال نزد بسیاری از شکارچیان رسم بر این بوده است که گوشت شکار را در شکارگاه کباب کنند، یا به شهر بیاورند و به نحوی آن را از سر خود باز کنند؛ به هر حال گوشت شکار کمتر به آشپزخانه‌ها راه می‌یابد. البته هیچ‌کدام این کارها محل ایراد نیست، ولی ازگوشت چرندگانِ شکار شده غذاهای بسیار نغزی هم می‌توان درست کرد که دست کم عده‌ای از ما از آن‌ها غافلیم. در صفحه‌های زیر چند دستور برای پخت و پز گوشت چرندگان شکار شده داده می‌شود. در همهٔ

**موارد عنوان کلی گوشت شکار را به کار خواهیم برد، که شامل همهٔ چرندگانِ شکار شده می‌شود.**

## ران بریان

۶-۱۲ نفر



**★ ۱) درست کردن سس**

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۵-۶ | **قارچ**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **گرد نشاسته** |
| ۲-۳ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**★ ۲) پروراندن ران**

| | |
|---|---|
| ۱ | **ران شکار** |
| ۱ | **هویج**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ قاشق | **سبزی خشک***، کف‌مال |
| ۳-۴ قاشق | **روغن زیتون** |
| اندکی | **سرکه** |
| | **دنبهٔ گوسفند** |

* آویشن، مرزه، نعنا.

**★ ۳) پختن ران**

**چربی گوسفند**

▼ منظور از *ران* تمام پای شکار است به اضافهٔ آن نیمهٔ کپل چارپا که به ران متصل است. روشن است که اندازهٔ ران در چارپایان گوناگون فرق می‌کند. مقادیر داده شده برای رانِ یک قوچ متوسط است.



**★ ۱) درست کردن سس: روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. نشاسته را در ۲ پیمانه آب سرد حل کنید و با سرکه و شکر در تابه بریزید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید تا به‌جوش**

بیاید. سپس آتش را کم کنید و بپزید تا سس غلیظ شود.

★ ۲) پروراندنِ ران: سراسر ران را به فاصلهٔ ۴-۵ سانتی‌متر با نیش کارد به عمق ۳-۴ سانتی‌متر سوراخ کنید و یک فندق دنبه در هر سوراخ بگذارید. روغن زیتون را با کمی سرکه و سبزی خشک و هویج و اندکی آب مخلوط کنید و روی ران بمالید. ران را در سینی فر بگذارید، با ورق آلومینیوم بپوشانید و یک شب بخوابانید.

★ ۳) پختنِ ران: فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ورق آلومینیوم را از روی ران بردارید، چربی گوسفند را ورقه ورقه کنید، با خلال دندان روی ران بدوزید و ران را در فر بگذارید. پس از ۲۰ دقیقه درجهٔ فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید. برای هر کیلو از وزن ران ۲۰ دقیقه مدت پخت در نظر بگیرید (با ۲۰ دقیقهٔ اول). چند بار از آب و روغن توی سینی روی ران بدهید. بردارید، روی ران را با ورق آلومینیوم بپوشانید و ۱۰-۱۵ دقیقه بیرون فر بخوابانید.
سس را داغ کنید. ران را در دیس بگذارید. روغن توی سینی را خالی کنید و مایهٔ آن را در سس بریزید و هم بزنید. نمک و فلفل سس را اندازه کنید و در ظرف سس بریزید.

## خورش‌گوشت شکار



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سردست** یا **گردن**، گردویی |
| ۱ | **پیاز درشت**، ساطوری |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ | **سیب‌زمینی**، پوست گرفته، گردویی |
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۱-۲ | **فلفل قرمز**، تخم گرفته، ساطوری |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۱ قاشق م | **سبزی خشک***، کفِ مال |
| ۲ پیمانه | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **زیره** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱ پیمانه | **ترهٔ ساطوری** |
| | **روغن** |

**نمک و فلفل**

★ نعنا و ترخون.

---

گوشت را بشویید، لای حوله خشک کنید و نمک و فلفل بپاشید. ۱ ساعت بخوابانید. سرکه و شکر را روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آن نصف شود و ترشی‌اش برود.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. با کفگیر گوشت را بردارید و در دیگ بریزید. پیاز و سیر و زیره و فلفل قرمز و فلفل دلمه‌ای را در تابه بریزید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید (اگر لازم باشد اندکی روغن اضافه کنید). مایهٔ سرکه و شکر را در تابه بریزید و به جوش بیاورید، سپس تابه را در دیگ خالی کنید.

گوجه فرنگی و سبزی خشک و برگ بو را با ۴-۵ پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید و به جوش بیاورید. ۳ ساعت روی آتش ملایم بپزید تا خورش به روغن بنشیند (هرگاه لازم باشد، اندکی آب جوش اضافه کنید). نیم ساعت پیش از پایان پخت، سیب زمینی و قارچ را ۵-۶ دقیقه در اندکی روغن تفت بدهید، در دیگ بریزید و زیر و رو کنید. ۵-۶ دقیقه پیش از برداشتن، نمک و فلفل خورش را اندازه کنید، تره را در دیگ بریزید، هم بزنید و بردارید.

◄ هنگام کشیدن برگ بو را از خورش در آورید.

## چیلیِ شکار

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گردن یا سردست**، گردویی |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم کیلو | **لوبیا قرمز** یا **چیتی**، شب خیسانده |
| ۲-۳ | **فلفل قرمز**، تخم گرفته، ساطوری |
| ۱ | **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **سبزی خشک***، کف مال |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۲-۳ قاشق | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **گشنیز ساطوری** |
| | **نمک و فلفل** |

★ نعنا و ترخون و اندکی آویشن.

---

لوبیا را با ۲ پر سیر در ۲ لیتر آب روی آتش ملایم بگذارید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. پیاز و ۲-۳ پر سیر کوبیده و فلفل قرمز و فلفل دلمه‌ای را ۳-۴ دقیقه در ۴-۵ قاشق روغن روی آتش ملایم تفت بدهید و با اندکی نمک و فلفل روی لوبیا بریزید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. در پایان پخت لوبیا باید به اندازهٔ ۲ پیمانه آب داشته باشد.

آرد را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و گوشت را در آن بغلتانید. ۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. زیره و سبزی خشک و باقی سیر و اندکی نمک و فلفل با ۱ لیتر آب جوش اضافه کنید و ۳-۴ ساعت روی آتش کم بپزید تا گوشت وا برود و به روغن بنشیند. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. لوبیا را روی گوشت بریزید، زیر و رو کنید و باز به جوش بیاورید. نمک و فلفل چیلی را اندازه کنید و بردارید. ظرف چیلی را با چند قاشق گشنیز ساطوری آرایش کنید.

◄ لوبیا را از یک روز پیش هم می‌توان آماده کرد.

## کوفتهٔ قالبی شکار



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت شکار،** چرخ کرده |
| نیم کیلو | **سوسیس** |
| ۱ | **پیاز درشت،** ساطوری |
| ۳-۴ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۵۰ گرم | **مغز پستهٔ خام،** نیم‌کوب |
| نیم پیمانه | **گرد نان** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. گرد نان را در شیر بخیسانید. سوسیس را از پوسته درآورید، ساطوری کنید و با پیاز و مغز پسته و گرد نان و جعفری روی گوشت بریزید. تخم مرغ را روی این‌ها بشکنید، نمک و فلفل بپاشید و چنگ بزنید.

قالب را با کره چرب کنید، مایهٔ کوفته را در آن بریزید و روی آن را با دست صاف کنید. قالب را ۴۵-۵۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید، از قالب درآورید و بگذارید کمی خنک شود. ببُرید و در دیس بچینید. خامه را بزنید و روی کوفته بدهید.

◄ این کوفته را با سس قهوه‌ای (← صفحهٔ ۵۸۶) یا سس فلفل قرمز (← صفحهٔ ۵۸۱-۵۸۵) و تره بار پخته سر سفره بگذارید.

## جگر شکار در سس پیاز

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **جگر شکار**، ورقه ورقه |
| ۲ پیمانه | **آب گوشت** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ | **سیب زمینی**، پوست گرفته، نخودی |
| ۱-۲ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

۱ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز رندیده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سرکه را با شکر اضافه کنید و بچرخانید تا بخار شود و پیاز باز به روغن بنشیند. آب گوشت را در دیگچه بریزید و بجوشانید تا یک سوم آن بخار شود. بردارید و کنار بگذارید.

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز حلقه حلقه را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بریزید. سیب زمینی را در روغن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و گرم نگه دارید.

ورقه‌های جگر را اندکی نمک و فلفل بپاشید. اندکی روغن به تابه اضافه کنید و باز روی آتش بگذارید. ورقه‌های جگر را در تابه بیندازید و پس از چند لحظه برگردانید، به طوری که رویهٔ آن سرخ شود و توی آن خون دار باشد. بردارید و در دیس داغ بچینید.

سس را باز داغ کنید، کره را در آن بیندازید تا آب شود، هم بزنید و روی جگر بدهید. دیس را با سیب زمینی و پیاز سرخ کرده آرایش کنید.

## پرنده



پرندهٔ شکار شده چه دریایی باشد، مانند انواع مرغابی، و چه برّی، مانند کبک و تذرو و تیهو و مانند این‌ها، بسیار کم چربی‌تر از گوشت پرندهٔ اهلی است. چنان که قبلاً اشاره شد، این گوشت

نیاز به «رساندن» دارد، ولی گوشت پرندهٔ رسیده هم ممکن است به واسطهٔ کم چربی بودن قدری خشک یا سفت باشد.

برای نرم کردن این گوشت باید پیش از پخت و پز آن را کره یا روغن بمالیم و از چند ساعت تا یک شبانه روز بخوابانیم. اگر بخواهیم پرنده را کباب کنیم پس از به سیخ کشیدن و پیش از آتش دادن هم باید کمی روغن یا کره به آن بمالیم.

گوشت پرندگان دریایی که از ماهی تغذیه می‌کنند غالباً بوی زهم ماهی دارد. برای گرفتنِ این بوی زهم باید گوشت را دست کم یک شب در شیر گاو بخوابانیم، سپس از شیر درآوریم و پیش از پختن یا کباب کردن نمک و فلفل بزنیم و ادویه یا سبزی خشک معطر بپاشیم و چند ساعت بخوابانیم.

## کباب کبک

۲ نفر



۲ **جوجه کبک**، پاک کرده، با جگر
۱ **پیاز**، ساطوری
۲ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۱ قاشق چ **آویشن**، کف مال
۲ قاشق **عسل**
۲ قاشق **آب لیموی تازه**
۱ قاشق **سرکهٔ انگور**
۲-۳ گردو **کره**، نرم
**نمک و فلفل**

پشت کبک را از کنار تیر پشت بشکافید و استخوانش را بیرون بکشید. کبک را مانند کتاب بازکنید. آب لیمو و سس سویا و آویشن را با ۱ قاشق عسل مخلوط کنید و به کبک بمالید، ۱ ساعت یا بیشتر بخوابانید، سپس هردو روی کبک را اندکی کره بمالید و به سیخ بکشید.

باقی کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفتِ بدهید تا بلوری شود. جگر را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید، سپس با چنگال له کنید. سرکه را با نیم پیمانه آب و عسلِ باقی مانده و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. آهسته بچرخانید تا سس غلیظ شود. داغ نگه دارید.

کبک را روی آتش زغال یا در کباب پز روی گاز آتش بدهید تا لبه‌های آن برشته شود (خشک نشود). در دیس بگذارید و سیخ را بکشید. سس جگر را به جوش بیاورید و روی کبک بریزید. داغ سر سفره ببرید.

## خورش کبک (مجارستان)

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **کبک درشت**، خرد کرده |
| ۲ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **خامه و ماست** |
| ۲-۳ قاشق | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **قارچ**، ورقه ورقه |
| ۲-۳ برش | **لیمو**، با پوست |
| نیم کیلو | **تره‌بار***، پوست گرفته و خرد کرده |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

* هویج، کدو سبز، کرفس، شلغم.

**استخوان‌های درشت کبک را جدا کنید، گوشت آن را نمک و فلفل بپاشید و کنار بگذارید. ۱ گردو کره در دیگ بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را درکره تفت بدهید تا بلوری شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. باقی کره را اضافه کنید و بگردانید تا داغ شود. تکه‌های کبک را در تابه بیندازید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید، سپس بردارید و کنار بگذارید. تره بار و قارچ را در تابه بریزید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. آب مرغ را با پیازداغ و لیمو اضافه کنید و به جوش بیاورید. تره بار و کبک را در دیگ بریزید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را نیمه باز بگذارید، ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید. خامه و ماست را بزنید، روی خورش بریزید و زیر و رو کنید. همین که داغ شد بردارید. در ظرف بکشید و گشنیز را روی خورش بپاشید. داغ سر سفره ببرید.**

## کبک تنوری

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **جوجه کبک**، پاک کرده |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ کیلو | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |

| | |
|---|---|
| ۳-۲ گردو | **کره**، نرم |
| ۳-۲ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ۱ گردو کره را با جعفری و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. یک فندق از این کره را توی شکم هر کبک بمالید. روغن را با اندکی کره در ظرف نسوز دردار روی آتش ملایم داغ کنید و کبک را درسته در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید. پیاز و سیر را در ظرف بریزید و چند چرخ بدهید تا نرم شود. باقی کره را روی کبک‌ها بمالید و آن‌ها را با سینه توی پیاز بخوابانید. سرکه را با شکر در چند قاشق آب گرم حل کنید و با آب مرغ روی کبک بدهید. درِ ظرف را ببندید و آن را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و با ظرف فر سر سفره ببرید.

## کباب قرقاول

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **قرقاول جوان**، پاک‌کرده |
| ۱ پر | **سیر** |
| ۱ قاشق‌چ | **آویشن**، کف‌مال |
| ۱ قاشق‌چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **خردل روسی** |
| ۶-۵ قاشق | **گرد نان** |
| ۱ قاشق | **سرکه** |
| ۳-۲ گردو | **کره**، نرم |
| ۴-۳ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** و **فلفل** |

فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سیر را با فلفل قرمزِ و آویشن و اندکی نمک و فلفل در هاون بکوبید. خردل و سرکه را اضافه کنید و هم بزنید. روغن روان را کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید.

پشت قرقاول را از کنار تیر پشت بشکافید و استخوانش را بیرون بکشید. تنهٔ هر پرنده را مانندِ کتاب باز کنید و توی آن را کره بمالید و توی سینی فر بخوابانید، به طوری که پشت آن بالا باشد. سپس ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و پرنده‌ها را برگردانید. مخلوط خردل و سرکه را روی سینهٔ آن‌ها بمالید، گرد نان بپاشید وسینی را زیر شعلهٔ گاز (گریل) بگذارید تا رویهٔ پرنده طلایی شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

## قرقاول وانگور

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **قرقاول درشت**، پاک کرده |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۲۵۰ گرم | **انگور بی‌دانه** |
| ۱ پیمانه | **آب انگور** |
| ۴-۳ قاشق | **گرد نان** |
| ۳ گردو | **کره**، نرم |
| | **نمک و فلفل** |

فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ۱ گردو از کره را درظرف نسوز روی آتش ملایم داغ کنید و تمام رویهٔ قرقاول را در آن تفت بدهید. سپس درون و بیرون قرقاول را اندکی نمک و فلفل بپاشید، آن را با سینه در ظرف بخوابانید و ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید.

۱ گردوی دیگر از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گرد نان را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. بردارید و داغ نگه دارید.

قرقاول پخته را در دیس گرم کرده بگذارید. آب مرغ و آب انگور را در تابهٔ گرد نان بریزید و ۱-۲ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید تا کمی غلیظ شود. انگور را با کرهٔ باقی مانده و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. درظرف سس بریزید و با قرقاول سر سفره بگذارید.

## قرقاول تنوری با پیاز

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **قرقاول درشت**، پاک کرده |
| ۷۵۰ گرم | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲۵۰ گرم | **سیب سبز**، پوست گرفته، قاچ قاچ |
| ۳ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| ۴-۳ گردو | **کره**، نرم |
| | **نمک و فلفل** |

نیمی از کره را در تابهٔ جاداری بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و سیب را ۱-۲ دقیقه درکره تفت بدهید. سرکه را با شکر و اندکی آب در تابه بریزید، درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. سپس درِ تابه را بردارید و بگذارید روی آتش کم ریزجوش

بزنند تا آب آن تمام شود (خشک نشود). نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. داغ نگه دارید.

فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. باقی ماندهٔ کره را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و به درون و بیرون قرقاول بمالید. روی سینهٔ قرقاول را با یک پارچه ورق آلومینیوم بپوشانید، آن را در سینی فر به پشت بخوابانید و ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید. در ۱۰ دقیقهٔ آخر ورق آلومینیوم را بردارید تا رویهٔ پرنده طلایی شود.

قرقاول را در دیس گرم‌کرده بگذارید، مایهٔ پیاز و سیب را روی آن بدهید و داغ سر سفره ببرید.

## سینهٔ کبوتر (۱)

دور اول برای ۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۳ | **سینهٔ کبوتر**، پوست کنده |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **ترخون تازه**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۵-۶ قاشق | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۴-۵ قاشق | **آب پرتقال** |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| ۱ پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

سینهٔ کبوتر را میان دو ورقهٔ نایلون بگذارید و آهسته بکوبید تا کمی پهن شود. نمک و فلفل بپاشید. پیاز و سیر را با آب پرتقال و سرکه در تابه روی آتش ملایم بگذارید تا آب آن نصف شود. چند بار هم بزنید. بردارید، نمک و فلفل سیاه بپاشید، روغن را با خردل اضافه کنید و هم بزنید، سپس کنار بگذارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هردو روی سینه را ۳-۴ دقیقه در آن سرخ کنید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی تخته بیندازید تا کمی خنک شود، سپس با کارد رشته رشته بِبُرید.

تابه را باز روی آتش بگذارید و داغ کنید. سینه را با کشمش و مغز گردو در تابه بریزید و زیر و رو کنید تا داغ شود.

بردارید، در دیس بکشید، با ترخون تازه آرایش کنید و داغ سر سفره ببرید.

## سینهٔ کبوتر (۲)

دور اصلی برای ۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **سینهٔ کبوتر،** پوست کنده |
| ۴ | **هویج،** پوست گرفته، حلقه حلقه |
| ۴ | **کدو سبز کوچک،** حلقه حلقه |
| ۲ بته | **تره فرنگی،** خردکرده |
| ۱ | **بیخ کرفس،** خرد کرده |
| ۱ قاشق چ | **آویشن،** کف مال |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه،** زبر |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ انگور،** ملایم |
| ۲-۳ قاشق | **عسل** |
| ۲ گردو | **کره** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

سینهٔ کبوتر را میان دو ورق نایلون آهسته بکوبید تا کمی پهن شود. عسل را با آویشن و سرکه در تابهٔ کوچکی بریزید و روی آتش کم داغ کنید. ورقه‌های سینه را از هردو رو در این مایه بزنید، نمک و فلفل بپاشید و ۱ ساعت در یخچال بگذارید.

کره را با ۵-۶ قاشق آب در تابهٔ دردار بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. تره بار را در تابه بریزید، اندکی نمک بپاشید، درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید (در پایان پخت، تره بار باید هنوز جان‌دار باشد).

روغن را در تابهٔ سنگینی روی آتش ملایم داغ کنید. ورقه‌های سینه را در تابه بیندازید و پس از ۱ دقیقه برگردانید. با کاردک چوبی روی سینه فشار دهید تا جمع نشود. پس از دو دقیقه تابه را از روی آتش بردارید و ۲-۳ دقیقه کنار بگذارید؛ سپس سینه و تره بار را در یک ظرف کنار هم بکشید، آب و کرهٔ تابهٔ تره بار را با روغن تابهٔ سینه مخلوط کنید و روی سینه بدهید.

◄ با باقی‌ماندهٔ تنهٔ کبوتر می‌توان سس زیر را درست کرد:

تنهٔ کبوتر شسته و خشک کرده را با ساطور خرد کنید و در ۲-۳ قاشق روغن در دیگ تفت بدهید تا سرخ شود. ۵-۶ پیمانه آب و اندکی نمک با ۱ پیاز چارقاچ و ۱ هویج و ۱ بسته چارسبزی (کرفس، ترخون، جعفری، برگ بو) اضافه کنید و ۲-۳ ساعت روی آتش ملایم بپزید، سپس از صافی بگذرانید و مایه را به دیگ برگردانید.

کمی از این مایه را با ۱ قاشق آرد مخلوط کنید و در دیگ بریزید، سپس روی آتش ملایم بپزید تا سس به اندازهٔ کافی سفت شود.

## مرغابی در سس پرتقال و عسل

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغابی،** پاک کرده |
| ۱ | **لیمو،** با پوست، ورقه ورقه |
| ۲ | **پرتقال** |
| ۱ پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۲-۳ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق م | **گرد نشاسته** |
| ۲-۳ گردو | **کره،** نرم |
| ۲-۳ قاشق | **عسل** |
| | **کارامل سیاه** (← ۲۱۳) |
| | **جعفری یا گشنیز** |
| | **نمک و فلفل** |

هر دو پرتقال را پوست بگیرید و به صورت ورقه‌های نازک ببُرید. تخم ورقه‌ها را در آورید. رویهٔ رنگی پوست ۱ پرتقال را با سیب زمینی پوست‌کن به صورت نوارهای دراز بگیرید و روی تخته رشته رشته ببُرید. رشته‌ها را ۸-۱۰ دقیقه در آب بجوشانید، سپس در ظرف آب یخ بریزید و کنار بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. نشاسته را در آب پرتقال حل کنید و در دیگچه روی آتش کم بگذارید تا غلیظ شود.

خلال پوست پرتقال را با نیمی از کره و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و به بیرون و درون مرغابی بمالید. سینی فر را با باقی کره چرب کنید، مرغابی را با سینه روی آن بخوابانید و ۵۰-۵۵ دقیقه توی فر بگذارید. چند بار از آب و روغن توی سینی روی مرغابی بدهید و ۱۰ دقیقه پیش از برداشتن مرغابی را برگردانید؛ پس از برداشتن به دیس داغ منتقل کنید و روی آن یک ورق آلومینیوم بکشید.

عسل را با سرکه و ۱ قاشق کارامل سیاه در دیگچهٔ نشاسته بریزید. مایهٔ توی سینی را با کمی از روغن مرغابی اضافه کنید و هم بزنید. برش‌های پرتقال و لیمو را در این مایه بریزید و پس از ۲-۳ جوش آتش زیر دیگچه را خاموش کنید.

ورق آلومینیوم را از روی مرغابی بردارید، مایهٔ آب پرتقال را روی مرغابی بدهید و دیس را با برش‌های پرتقال و لیمو و شاخه‌های جعفری یا گشنیز آرایش کنید.

◂◂ **کبک در سس پرتقال و عسل:** در همین دستور، به جای مرغابی یک کبک درشت به کار برید.

◂◂ **خودکا در سس پرتقال و عسل:** در همین دستور، به جای مرغابی ۴ خودکا به کار برید.

◄◄ **بلدرچین در سس پرتقال و عسل:** از روی همین دستور، به جای مرغابی ۴ بلدرچین به‌کار برید.

## سینهٔ مرغابی در سس آلبالو

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **مرغابی،** پاک کرده |
| نیم کیلو | **آلبالو،** دم و هسته گرفته |
| ۱ پیمانه | **کشمش بی‌دانه،** خیسانده |
| ۵-۶ بته | **پیازچه،** ساطوری |
| ۵-۶ دانه | **هل سبز** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **تره،** خردکرده |
| | **شکر** |
| | **نمک و فلفل** |

فر را روی ۲۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. پاهای مرغابی را ببُرید و برای مصرف دیگری کنار بگذارید. تنهٔ مرغابی را اندکی نمک و فلفل بپاشید، روی سینه در سینی فر بخوابانید و ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. در این مدت سس زیر را آماده کنید:

آلبالو را با ۱ پیمانه آب و ۲-۳ قاشق شکر در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیازچه را در آن تفت بدهید تا نرم شود. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. آب آلبالو را اضافه کنید و هم بزنید تا آرد حل شود. آلبالو وکشمش و هل را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید و درِ دیگچه را نیمه باز بگذارید تا سس غلیظ شود.

مرغابی را از فر در آورید، در ظرف داغ بگذارید و روی آن ورق آلومینیوم بکشید. روغنِ سینی را خالی کنید. آب مرغابی را که در سینی جمع شده است در سس بریزید و هم بزنید.

سینه و باقی گوشت مرغابی را با کارد در چند ورقه از تنه جدا کنید و در دیس گرم کرده بچینید. سس را روی آن بدهید و دیس را با ترهٔ خردکرده آرایش کنید.

◄◄ **سینهٔ مرغابی در سس انار:** به جای آلبالو آب انار ملس به‌کار برید.

◄◄ **سینهٔ مرغابی در سس تمرهندی:** به جای آلبالو تمرهندی (← صفحهٔ ۲۰۴) به‌کار برید.

◄◄ **سینهٔ مرغابی در سس ترش و شیرین:** به جای سس آلبالو سس ترش و شیرین (← صفحهٔ ۵۷۳) به‌کار برید.

## فسنجان خودکا



این فسنجان را از روی دستور فسنجان رسمی (← صفحهٔ ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای مرغ ۸ خودکای درسته در آن به کار می‌برید.

◄◄ فسنجان بلدرچین: این فسنجان را از روی دستور فسنجان رسمی درست کنید، جز این که به جای مرغ ۸ بلدرچین درسته در آن به کار می‌برید.

## ماهی رودخانه



در کشور ما صید تفریحی در دریا اصولاً معمول نیست، ولی هستند کسانی که گاهی به صید در رودخانه‌ها می‌پردازند. مرغوب‌ترین ماهی رودخانه‌های ایران قزل‌آلاست، ولی ماهی‌های بزرگ‌تر و کوچک‌تر از قزل‌آلا هم در رودخانه‌های ما فراوان است. طرز شکافتن و پاک کردن و نگه داری و پخت و پز این ماهی‌ها با آنچه در مورد ماهی‌های دریا معمول است فرق اساسی ندارد (دربارهٔ شیوهٔ شکافتن و پاک کردن انواع ماهی نگاه کنید به صفحهٔ ۲۸۷)، جز این که در موردِ ماهی رودخانه این کارها را باید روی دست و بدون میز و تخته و سایر وسایل آشپزخانه انجام داد. (برای شیوهٔ شکافتن و فیله کردن ماهی نگاه کنید به تصویرهای صفحهٔ ۲۹۱ و ۲۹۲.)

برخلاف پرندگان و چرندگان شکار شده، که پس از شکار لاشهٔ آن‌ها را چند روز آویزان می‌کنند تا گوشت آن‌ها «برسد» (در این باره نگاه کنید به صفحهٔ ۱۴۴۷)، ماهی صید شده را باید هرچه زودتر شکافت و اندرونهٔ آن را بیرون کشید، وگرنه گوشت آن به سرعت رو به فساد می‌گذارد. همچنین، حبس شدن خون در بافت گوشت ماهی هم به فساد سریع و برگشتن مزهٔ گوشت کمک می‌کند. با شکافته شدن ماهی بی‌درنگ پس از صید خون آن هم بیرون می‌رود.

نگه داری ماهی شکافته و خالی شده هم فقط در هوای سرد ممکن است؛ بنابرین در فصل‌های گرم ماهی را یا باید هرچه زودتر مصرف کرد یا آن را لای یخ نگه داشت. نوعی صندوقِ پلاستیکی سبک در بازار هست که صیاد می‌تواند یخ و ماهی خود را در آن نگه دارد. یخ بهتر است خرد شده باشد تا در تماس بیشتر با ماهی قرار گیرد و حرارت آن را زودتر و بیشتر جذب کند. برای آن که آب یخ به ماهی و بوی ماهی به یخ سرایت نکند، بهتر است ماهی را پس از شکافتن در کیسهٔ نایلون بگذاریم، هوای کیسه را خالی کنیم و دهانهٔ کیسه را بپیچانیم و گره بزنیم، سپس لای یخ بگذاریم و درِ صندوق را ببندیم.

همراه داشتن مقداری نمک از لوازم حتمی صید است. اگر یخ در دسترس نباشد، ماهیِ شکافته و پاک کرده را باید نمک فراوان پاشید و در هوای آزاد زیر سایه آویزان کرد، یا در سبدی گذاشت و دور سبد را گونی خیس پیچید و در جریان باد گذاشت. وزش باد آب گونی را تبخیر می‌کند؛ در نتیجه حرارت فضای توی سبد جذب گونی می‌شود (در هوای مرطوب این کار بی‌فایده

است). ماهی نمک زده را پیش از پخت و پز باید نیم ساعت در آب سرد بخوابانیم.
چنان که اشاره شد، پخت و پز ماهی رودخانه با ماهی‌های دیگر تفاوت اساسی ندارد؛ اینجا چند دستور ساده، به ویژه برای آماده کردن انواع قزل‌آلا، به عنوان نمونه می‌آید.

## قزل آلا به شیوهٔ آسیابان



برای دستور پخت این غذا، که رایج‌ترین شیوهٔ سرخ کردن ماهی قزل‌آلاست، نگاه کنید به *قزل آلا به شیوهٔ آسیابان*، صفحهٔ ۱۲۷۴.

## قزل‌آلا در کره و گرد نان

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **ماهی قزل‌آلا**، پاک کرده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **گرد نان درشت** |
| ۲ گردو | **کره** |
| ۱ | **لیمو** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید.
۳-۴ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر روی ماهی را ۴-۵ دقیقه در آن سرخ کنید. بردارید و در دیس داغ بگذارید. روغن ماهی‌تابه را خالی کنید.
کره را در ماهی‌تابه بیندازید و ماهی‌تابه را روی آتش ملایم بگذارید تا کره کف کند و اندکی رنگ بگیرد. گرد نان را روی کره بریزید و با قاشق چوبی بچرخانید تا طلایی شود. بردارید، جعفری را در ماهی‌تابه بریزید و زیر و رو کنید، سپس ماهی‌تابه را روی دیس ماهی خالی کنید. کنار هر ماهی یک نیمه لیمو بگذارید.

## قزل‌آلا با قارچ

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **ماهی قزل‌آلا**، پاک کرده |
| ۲ | **پیاز**، حلقه حلقه |

۲۰۰ گرم **قارچ**، ورقه ورقه
۱ **فلفل دلمه‌ای**، تخم گرفته، ساطوری
۲ قاشق **سرکهٔ انگور**
۱ قاشق چ **شکر**
۱ گردو **کره**
۱ **لیمو**
**نمک و فلفل**

---

فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰–۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید.
ماهی را توی ظرف نسوز بگذارید، سرکه را با شکر در نیم پیمانه آب حل کنید و روی ماهی بدهید. ظرف ماهی را ۲۰–۲۵ دقیقه در فر بگذارید. سپس بردارید، ماهی را در دیس داغ بگذارید و آب توی ظرف را نگه دارید.
کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و قارچ و فلفل دلمه‌ای را در آن تفت بدهید تا کمی نرم شود. آب توی ظرف را در ماهی‌تابه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. روی آتش ملایم بپزید تا آب کار برود. پوست روی ماهی را به دقت بردارید و ماهی‌تابه را روی ماهی خالی کنید. کنار هر ماهی یک نیمه لیمو بگذارید.

## قزل‌آلا با سس خامه

۲ نفر



۲ **ماهی قزل‌آلا**، پاک کرده
۱ پیمانه **خامه**
۲ قاشق **جعفری**، ساطوری
۱ قاشق **آب لیموی تازه**
۲ قاشق **آرد**
۲ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

---

ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰–۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید. آرد را روی تخته بریزید و ماهی را در آن بغلتانید.
کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر روی ماهی را ۵–۶ دقیقه در آن سرخ کنید

تا طلایی شود. ماهی را از ماهی‌تابه بردارید و در دیس داغ بگذارید.
خامه و آب لیمو را در ماهی‌تابهٔ کوچکی بریزید و داغ کنید، سپس روی ماهی بدهید و جعفری را روی آن بپاشید.

## قزل‌آلای خشکه برشته

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **ماهی قزل‌آلا**، پاک کرده |
| ۴ قاشق | **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب |
| ۱ | **خیارشور کوچک**، ساطوری |
| ۴ قاشق | **گرد نان درشت** |
| ۱ | **تخم مرغ**، زده |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| چند شاخه | **جعفری** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید.
یک ظرف نسوز را با ۱ گردو کره چرب کنید. گرد نان را با بادام مقشّر و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی تخته بریزید. تخم مرغ را با ۱ قاشق آب ولرم بزنید و در بشقاب بریزید. هردو روی هر ماهی را در تخم مرغ بگذارید، سپس روی مخلوط گرد نان و مغز بادام بخوابانید تا یک لایه گرد نان به آن بچسبد. سپس بردارید و سر و تَه در ظرف نسوز جا بدهید. ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویهٔ ماهی خشک و برشته شود. بردارید و با ظرف روی آتشِ بسیار کم بگذارید.
باقی کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید. خیارشور و آب لیمو را در آن بریزید (*احتیاط!*) و چند چرخ بدهید، سپس کنار ماهی بریزید. ظرف را با شاخه‌های جعفری آرایش کنید.

## قزل‌آلای شکم گرفته

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **ماهی قزل‌آلا** |

| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۴-۵ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| نیم پیمانه | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۲-۳ قاشق | **سس مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۲ | **تخم مرغ سفت**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **گرد نان** |
| ۲ گردو | **کره**، نرم |
| ۱ | **لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

**فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ماهی را از گرده بشکافید (← صفحهٔ ۲۹۰) و پاک کنید. با نوک کارد تیر پشت ماهی را از گوشت آزاد کنید و بردارید. خارهایی را که دیده می‌شوند بکشید؛ اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید. سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید.**

**پیاز و سیر و تخم مرغ و گرد نان و مغز گردو و نیمی از جعفری را با هم مخلوط کنید و نمک و فلفل و سس مایونز بزنید. ماهی را روی تخته بخوابانید، مایه را در شکم آن بریزید، لای آن را برگردانید و با چند خلال دندان بدوزید.**

**یک ظرف نسوز را با نیمی از کره چرب کنید. ماهی‌ها را سر و ته در ظرف جا بدهید، باقی کره را آب کنید و روی آن‌ها بدهید و ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید، باقی جعفری را روی ماهی بپاشید و یک نیمه لیمو کنار هرکدام بگذارید.**

## قزل‌آلای کبابی، درسته



**هر گاه بخواهیم ماهی را در شکارگاه بخوریم، که مجال و اسباب آشپزی فراهم نیست، می‌توانیم آن را روی آتش هیزمی که از شاخ و برگ‌دار و درخت کنار رودخانه به دست می‌آید کباب کنیم. بسیاری از شکارچیان حتی شکافتن و پاک کردن قزل‌آلای تازه را لازم نمی‌دانند، زیرا پس از پخته شدن ماهی بخش خوردنی آن را به‌آسانی می‌توان از استخوان جدا کرد و باقی را به رودخانه برگرداند. ولی البته ماهی را پیش از کباب کردن می‌توان شکافت و پاک کرد، و حتی اندکی نمک و فلفل روی آن پاشید.**

**برای کباب کردن ماهی نخست باید آتش را راه انداخت، سپس ماهی را با پوششی از گِلِ رودخانه اندود کرد و آن را در آتش گذاشت. اگر آتش کافی باشد، پختن یک قزل‌آلا کمتر از ۱۰**

دقیقه طول می‌کشد. همچنین، اگر کنارهٔ رودخانه ماسه‌ای باشد و گل چسبناک به دست نیاید، ماهی را می‌توان در چند لا روزنامهٔ تر پیچید و لحظه‌ای در آب فرو برد تا لایه‌های روزنامه کاملاً خیس شود، سپس ماهی را به همان ترتیب در آتش گذاشت. باید دقت کنیم که ماهی زیاد در آتش نماند، چون پیش از آن که روزنامه خشک شود و بسوزد، ماهی پخته است.

## قزل‌آلا با زردچوبه و زعفران

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **ماهی قزل‌آلا**، پاک کرده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲-۳ بته | **پیازچه** |
| ۱ پیمانه | **خامه و ماست**، زده |
| ۲ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۱ قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید. سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید. کره را در ماهی‌تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در کره تفت بدهید تا بلوری شود. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سرکه و شکر و زعفران را در نیم پیمانه آب حل کنید و روی پیاز بریزید (*احتیاط!*) و به جوش بیاورید. ماهی‌ها را سر و ته در ماهی‌تابه جا بدهید و درِ تابه را ببندید. آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا ماهی نرم شود.

بردارید و ماهی را در دیس داغ بگذارید. مایهٔ توی تابه را بجوشانید تا غلیظ شود. خامه و ماست را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود؛ مراقب باشید که به جوش نیاید. سپس شوید را با مایهٔ ماهی‌تابه مخلوط کنید و روی ماهی بدهید. ظرف ماهی را با پیازچه آرایش کنید.

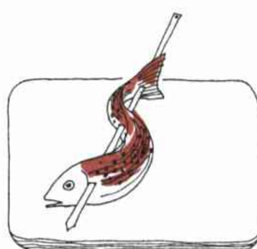
## قزل‌آلای کبابی، سرسیخ



قزل‌آلا را به دو صورت می‌توان به سیخ کشید و برای کباب کردن آماده کرد؛ یکی آن که ماهی را

پس از شکافتن و پاک کردن هندی بُر کنیم و سپس هر تکهٔ آن را از پهنا ــ یعنی از پوست به پوست ــ به سیخ بکشیم. صورت دوم این است که سیخ را از بالای دم ماهیِ درسته بگذرانیم، سپس ماهی را خم کنیم و سیخ را از شکم آن بگذرانیم، سپس باز ماهی را در جهت دیگر خم کنیم و سیخ را از زیر سر آن بگذرانیم. به این ترتیب ماهی به شکل S در می‌آید.

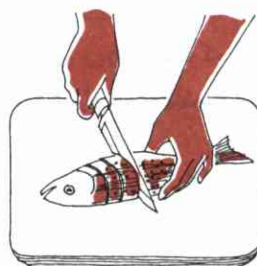
برای این کار سیخ آهنی لازم است، ولی یک شاخهٔ محکم بید هم که نوک آن را با چاقو تیز کنیم ممکن است کارساز باشد.



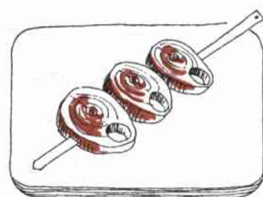
به سیخ کشیدن ماهی به شکل S



آتش دادن ماهی



هندی بُر کردن ماهی



به سیخ کشیدن تکه‌های هندی بُر

هرگاه کره یا روغن همراه داشته باشیم می‌توانیم پس از پاشیدن اندکی نمک کرهٔ آب کرده یا روغن روی ماهی بمالیم، سپس آن را آتش بدهیم. با تکرار این کار در ضمن کباب کردن البته کباب ماهی بهتر از کار در می‌آید.

شکارچیانی که از آوردن لیمو یا نارنج و سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) یا یکی از انواع سُسِ مایونز (← صفحهٔ ۶۰۰-۶۰۶) غفلت نکرده باشند، می‌توانند کباب خود را با چند قطره آب لیمو یا نارنج و اندکی سس صرف کنند. (کسانی هم هستند که با کمال شهامت تمام لیمو یا نارنج را روی ماهی می‌چلانند و ماهیت آن را دیگرگون می‌کنند؛ برای این طایفه ما سلامت و استقامت ذوق آرزو داریم.)

## قزل‌آلای آب‌پز، درسته



بردن یک شیشه سرکه و یک ظرف آلومینیومی در کوله بار صید کاری است که گویا از هر صیادی برمی‌آید. یک شیشه سرکه را در سه شیشه آب با چند دانه فلفل سیاه درسته، یک پر برگ بو و اندکی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید و ماهی تازهٔ نشکافته را در آن بیندازید (گویا بعضی از شکارچیان که قلب چندان مهربانی ندارند ماهی را جان‌دار در آب می‌اندازند). همین که نخستین آثار جوشیدن دوباره در آب ظاهر شد، ظرف را از روی آتش بردارید و ۱۰ دقیقه کنار بگذارید؛ سپس ماهی را از آب درآورید.

◂ ماهی داغ را با کره و ماهی سرد را با سس مایونز (← صفحهٔ ۶۰۰) سرِ سفره بگذارید.
◂ آب دیگ را می‌توان برای پختن چند ماهی به کار برد.
◂ اگر ماهی تازهٔ تازه باشد، همهٔ این کارها را در خانه هم می‌توان انجام داد.
◂◂ خرچنگ آب‌پز: اگر خرچنگ در کنار دریا یا رودخانه به تور زدید، می‌توانید با او هم همین معامله را بکنید.

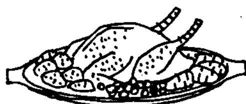
## املت ماهی رودخانه

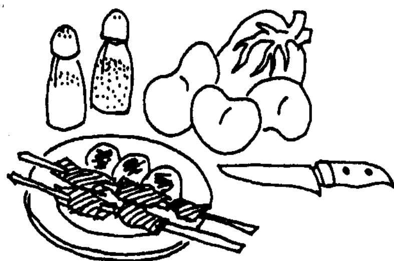


منظور از ماهی رودخانه ماهی‌های ریزی است که در بیشتر رودخانه‌ها پیدا می‌شوند و به تور صیادان می‌افتند. اگر چند تخم مرغ همراه داشته باشیم، از این ماهی‌ها می‌توان املت خوبی در کنار رودخانه درست کرد.

ماهی را در آرد و اندکی نمک بغلتانید و در کره سرخ کنید (در این مرحله می‌توان ماهی را خورد و از خیر املت گذشت). بردارید و کنار بگذارید.

برای ۲۵۰ گرم ماهی ۸ تخم مرغ در بادیه بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. املت را از روی دستور املت ساده (← صفحهٔ ۱۳۵۰) درست کنید. پیش از تا کردن ماهی را روی یک نیمهٔ املت بگذارید و نیمهٔ دیگر را روی آن تا کنید. پس از ۲-۳ دقیقه بردارید.





بخش بیست و ششم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# اندرونه



# فصل صد و چهارم: **دل، جگر، قلوه، زبان، مغز**

منظور از «اندرونه» که قصاب‌ها آن را «آلایش» هم می‌نامند، اندام‌های خوردنی اندرون چارپا یا پرنده است، مانند مغز و زبان و دل و جگر و شکمبه و غیره. این اندام‌ها هم البته نوعی گوشت‌اند، ولی پاک کردن و پخت و پز آن‌ها دقت بیشتری می‌خواهد. دستور این کارها در این فصل می‌آید.

## دل



دل گوسفند و دل گوساله هر دو در آشپزی مصرف دارد، اگرچه ما عموماً به دل گوسفند رغبت بیشتری داریم. شاید بهترین شکل پختن دل همان کباب ساده باشد که میان ما معمول است، ولی از دل، به ویژه دل گوساله، غذاهای گوناگون دیگری هم می‌توان درست کرد که دستور چند نمونهٔ آن در زیر می‌آید.


خرد کردن دل به شکل «برگ بیدی»

هنگام خریدن دل توجه کنید که رنگ آن سرخ روشن و یک دست باشد؛ از دل تیره رنگ و لک‌دار پرهیز کنید.

پیش از خرد کردن دل انتهای رگ‌ها را با قیچی از آن جدا کنید، بافت چربی را با کارد تیز بردارید، درون و بیرون دل را زیر آب سرد بشویید و آثار خون را پاک کنید.

## دو پیازهٔ دل



۶-۷ نفر

۴ **دل گوسفند،** پاک کرده، خرد کرده

۴-۵ **پیاز،** حلقه حلقه

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **گرد لیمو** |
| ۱-۲ قاشق م | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۳-۴ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه و فلفل قرمز و گرد لیمو را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس دل شسته و خشک کرده را بریزید و ۵-۶ دقیقه روی آتش تیز بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید، آتش را کم کنید، و درِ دیگچه را ببندید تا آب دل کار برود و دل به روغن بنشیند.**

## دل و قلوهٔ کشمیری



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ | **دل گوسفند**، پاک کرده، خرد کرده |
| ۶ | **قلوهٔ گوسفند**، خرد کرده |
| ۳ | **تخم مرغ سفت**، پوست گرفته، چارقاچ |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۳-۴ دانه | **هل سبز** |
| ۲-۳ دانه | **میخک** |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این خورش را می‌توان با نان، چلو، یا کته خورد، یا روی میز اردور گذاشت. مقدار فلفل قرمزِ آن را باید بر حسب ذائقه کم یا زیاد کرد. به جای ادویهٔ درج شده در این دستور می‌توان یک قاشق **گرد کاری** به کار برد.

**سیر و زنجبیل و فلفل قرمز را به دل و قلوه بمالید و ۱ ساعت بخوابانید. ۲-۳ قاشق روغن در**

دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و هل و میخک را در آن بیندازید و یک چرخ بدهید. دل و قلوه را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۱ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و دل و قلوه را ۱ ساعت بپزید.

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگِ طلایی درآید. اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و به ماست بزنید.

وقتی‌که دل و قلوه پخت و آب آن‌کار رفت، ماست و پیاز داغ را در دیگچه بریزید، هم بزنید، درِ دیگچه‌را باز بگذارید و ۱۰-۱۲ دقیقهٔ دیگر روی آتش ملایم بپزید. هنگام کشیدن، تخم مرغ را روی ظرف خورش بگذارید.

## خوراک دل با سیب و لیمو (انگلستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ | **دل گوساله**، پاک‌کرده، خردکرده |
| ۲ | **سیب سبز**، پوست‌گرفته، ورقه ورقه |
| ۲ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۲ پر | **برگ بو** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲ | **لیمو** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

۱ لیمو را آب بگیرید، روی دل خردکرده و شسته بریزید و ۳۰ دقیقه بخوابانید. لیموی دیگر را به صورت ورقه‌های نازک ببرید. دل را با حولهٔ کاغذی خشک کنید و در آرد بغلتانید.

کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید و دل را ۲-۳ دقیقه در کره تفت بدهید. پیاز را اضافه کنید و با قاشق چوبی بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. نمک و فلفل بپاشید، برگ بو را با ۱ پیمانه آب داغ اضافه کنید. ورقه‌های سیب را روی دل بچینید و تخم گشنیز و شکر را روی سیب بپاشید. ورقه‌های لیمو را روی سیب بگذارید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و دل را ۲ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید. در پایانِ پخت این خوراک باید حدود نیم پیمانه سس داشته باشد. هنگام کشیدن خوراک ورقه‌های لیمو را بردارید و سیب را با سس دل مخلوط کنید.

◄ هنگام کشیدن خوراک برگ بو را درآورید.

◄ می‌توانید با سیب زمینی پخته و خامه‌زده یا با کتهٔ نرم یا نان سفید سر سفره بگذارید.

## دل گرفته (انگلستان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **دل گوسفند**، پاک کرده |
| نیم پیمانه | **گوشت گوسفند**، چرخ کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۵-۶ | **هویج**، خرد کرده |
| ۱ بته | **کرفس با برگ نازک**، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **گرد کاری** (← ۲۳۳) |
| نیم پیمانه | **گرد نان سفید** |
| ۱ قاشق | **عسل** |
| ۱ قاشق | **پوست لیمو** یا **پرتقال**، رندیده |
| ۵-۶ قاشق | **کره**، آب کرده، خنک |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

**اول مایهٔ دلمه را آماده کنید: پیاز ساطوری و سیر را در بادیه روی گوشت بریزید. گرد نان و گرد کاری و جعفری و پوست لیمو را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید، نیمی از کرهٔ آب کرده را با عسل روی مایه بریزید و مایه را با چنگال مخلوط کنید.**

**انتهای رگ‌های دل و بافت غضروفی آن را با قیچی از دل جدا کنید و درون و بیرون دل را با آبِ سرد بشویید. توی دل را با مایهٔ دلمه پُر کنید و شکاف بالای دل را با سوزن و نخ بدوزید. (مایه را فشار ندهید، چون در روندِ پخت حجم آن بیشتر می‌شود.) دل را در آردی که اندکی نمک و فلفل به آن زده‌اید بغلتانید.**

**باقی کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید و دل را در کره تفت بدهید تا رویهٔ آن سرخ شود. دل‌های سرخ کرده را در دیگ بگذارید.**

**۲-۳ قاشق از آردِ نمک زده روی کرهٔ باقی‌مانده در تابه بریزید و تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. ۱ پیمانه آب اضافه کنید و هم بزنید تا آرد را حل کند. این سس را روی دل بریزید، دیگ را روی آتش ملایم بگذارید، درِ دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم**

**باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. هویج و کرفس را با حلقه‌های پیازِ روی دلمه بریزید و ۱ ساعت دیگر بپزید. دلمه در پایانِ پخت باید به اندازهٔ یک پیمانه سس داشته باشد.**

**◄ می‌توانید همراه با سیب زمینی پخته و کره زده یا کتهٔ نرم سر سفره بگذارید.**

## جَغور بَغور (حسرت الملوک)



اردور برای ۷-۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **جگر گوسفند** یا **گوساله**، پاک کرده |
| نیم کیلو | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۵-۶ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق م | **ادویهٔ ایرانی** (← ۲۳۰) |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **گرد لیمو** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ جغوربغور یا *حسرت‌الملوک* (یعنی غذایی که پادشاهان هم گیرشان نمی‌آید) در واقع نوعی اردور است، اگر چه در گذشته فقط در کوچه و خیابان فروخته و خورده می‌شد. تهیه‌کنندگان جغور بغورِ خیابانی جگر سفید و خرخرهٔ گوسفند را هم داخل دست‌پخت خود می‌کردند و خرخره، که غضروفی و دندان‌گیر است، به ویژه در میان خریداران خردسال خواهان فراوان داشت. غالباً برای افزایش حجم غذا سیب‌زمینی فندقی هم اضافه می‌شد.

**روغن را در دیگ داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و جگر را اضافه کنید و مرتب بچرخانید تا آبِ جگر آن کار برود. آنگاه آتش را کم کنید و گردِ لیمو و ادویه و زردچوبه و فلفل قرمز و نمک و فلفل را اضافه کنید و چند چرخ بدهید، سپس درِ دیگ را ببندید و جغور بغور را روی آتش بسیار ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید.**

## کاریِ جگر



۴-۵ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **جگر**، پاک کرده، خرد کرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **ماست چکیده** |
| ۵-۶ قاشق | **خامه** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق | **گرد کاری** (← ۲۳۳) |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**سس کاری را با مواد بالا از روی دستور *کاری تره بار* (← صفحهٔ ۹۰۶) آماده کنید. ۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و جگر را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید. سپس تابه را در دیگچهٔ سس کاری خالی کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید. درِ دیگچه باز باشد.**

## جگر سرخ کرده (آلبانی)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **جگر گوساله**، پاک کرده، گردویی |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۲ | **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| | **جعفری**، ساطوری |
| | **آرد** |
| | **روغن زیتون** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ این غذای آلبانیایی به شهر استانبول هم که در همسایگی آلبانی است نفوذ کرده است و در آنجا «آرناووت جیگِری» نامیده می‌شود. «آرناووت» همان اَرْنَعوت خودمان است؛ این نامی است که در اصل به مردم آلبانی اطلاق می‌شده و بعداً معانی دیگری پیدا کرده است.

**۱ پیمانه آرد را با فلفل قرمز و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. جگر را آب بکشید و لای حوله خشک کنید، سپس در آرد بغلتانید.**
**نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید و جگر را ۲-۳ دقیقه در**

روغن تفت بدهید. با قاشق سوراخ دار بردارید، در دیس بریزید و گرم نگه دارید.
فلفل دلمه‌ای را در روغن بریزید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. اندکی نمک و فلفل بپاشید. ربِ گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند دور دیگر بچرخانید. سپس تابه را روی جگر خالی کنید.
پیاز را با کمی جعفری مخلوط کنید و روی دیس بپاشید. داغ سر سفره بگذارید.

## استیک جگر

۴-۵ نفر



★ ۱) استیک

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **جگر گوسفند** |
| ۱ | **پیاز**، حلقه حلقه |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

★ ۲) سس پرتقال

| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **آب پرتقال** |
| ۱-۲ قاشق | **پوست پرتقال**، رندیده، جوشانده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۱-۲ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱-۲ قاشق | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

★ ۳) سس پیاز

| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **پیاز**، رندیده |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ **استیک جگر** را با جگر گوسفند یا گوساله می‌توان درست کرد. برای انتخاب سس آن نگاه

کنید به فصل سس، صفحهٔ ۵۶۱-۵۹۸؛ در این دستور دو نوع سس پیشنهاد می‌شود.

---

**★ ۱) استیک:** جگر را پاک کنید و بشویید، سپس به شکل ورقه‌هایی به نازکی یک سانتی‌متر بیشترک بِبُرید. ۱ پیمانه آرد را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. ورقه‌های جگر را از هر دو رو در آرد بزنید و در یک ظرف بگذارید.

کره را در تابهٔ استیک روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. سپس سیر را اضافه کنید و بچرخانید، با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حولهٔ آشپزخانه کنار بگذارید تا روغن آن چیده شود.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ نگه دارید. ورقه‌های جگر را در تابه بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه که خونابه از آن بیرون زد، برگردانید. پس از ۱-۲ دقیقهٔ دیگر بردارید و در دیس گرم بگذارید. پیاز داغ را روی جگر بپاشید.

◂ استیک را می‌توانید با سیب زمینی (پخته، تنوری، یا پوره) و تره بار پخته (نخود سبز، لوبیا سبز، یا کلم دکمه‌ای) سر سفره بگذارید.

**★ ۲) سس پرتقال:** آب پرتقال و رب گوجه فرنگی و سرکه را پس از برداشتن جگر در تابه بریزید، با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید و ۲-۳ قاشق آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. همین که سس به جوش آمد پوست پرتقال را اضافه کنید و هم بزنید، سپس بردارید و روی جگر بدهید. جعفری را روی سس بپاشید.

**★ ۳) سس پیاز:** کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا طلایی شود. سرکه را با نیم پیمانه آب اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و بچرخانید تا سس غلیظ شود. سس را داغ روی جگر بدهید. این سس را پیش از سرخ کردن جگر آماده کنید و داغ نگه دارید، سپس روی جگر بدهید.

## کباب قلوه



قلوهٔ گوسفند را پاک کنید و دولته کنید و چربی دور آن را بگیرید، ولی لته‌ها را از هم جدا نکنید، به طوری که هر قلوه مثل کتاب باز شود. سپس زیر آب سرد بشویید و روی حولهٔ آشپزخانه بگذارید تا خشک شود.

سیخ کباب را عمود بر درازای قلوه از آن بگذرانید، به طوری که دو لته را به حالت باز نگه دارد. به هر سیخ ۳-۴ قلوه می‌توان کشید.

کباب قلوه را ۲-۳ دقیقه آتش بدهید: اول روی درونی قلوه را روی آتش بگذارید، سپس سیخ را برگردانید. پس از آتش دادن کباب اندکی نمک و فلفل بپاشید، کباب را لای نان بگذارید و سیخ را بکشید.

## قلوهٔ سرخ کردهٔ ساده



قلوهٔ گوسفند را پاک کنید، باز کنید، بشویید، و خشک کنید، سپس آن را خرد کنید (فندقی یا رشته رشته).

کمی روغن یا کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و قلوه را در آن تفت بدهید، همین قدر که رنگ آن برگردد. نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید، و بردارید.

◄ قلوه را پیش از انداختن در تابه می‌توان در آرد غلتاند.

## قلوه روی تخم مرغ



۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **قلوهٔ گوسفند**، پوست و چربی گرفته، خرد کرده |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق چ | **گرد کاری** (← ۲۳۳) |
| ۴ بُرِش | **نان سفید برشته** (تُست) |
| ۴-۵ قاشق | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

یک گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید، قلوهٔ شسته و خشک کرده را در تابه بریزید و با قاشق چوبی ۳-۴ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود. سپس رب گوجه فرنگی، آب لیمو و گردِ کاری و خامه را اضافه کنید و هم بزنید. نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ چرخ بدهید. تابه را گرم نگه دارید.

باقی‌ماندهٔ کره را در تابهٔ دیگر روی آتش ملایم داغ کنید. تخم مرغ را در کاسه بشکنید، با اندکی نمک و فلفل بزنید، در تابه بریزید و آهسته هم بزنید تا ببندد (سفت نشود)؛ سپس بردارید.

برش‌های نان برشته را در ظرف بچینید، تخم مرغ را روی آن‌ها سرشکن کنید و با پشت قاشق پهن کنید. قلوه را هم بخش کنید و هر بخش را روی یک نان بگذارید.

## قلوهٔ گوسفند با سس گوجه فرنگی

۵ - ۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱۲ | **قلوهٔ گوسفند،** پوست و چربی گرفته، خردکرده |
| ۲ | **پیاز،** ساطوری |
| ۲۰۰ گرم | **قارچ،** خردکرده |
| ۳-۴ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| ۱ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۱ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. قلوهٔ شسته و خشک کرده را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید، سپس قارچ را بریزید و ۳-۴ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. با قاشق سوراخ دار بردارید، در دیس بریزید و گرم نگه دارید. آرد را در تابه بریزید و بچرخانید تا طلایی شود. رب گوجه فرنگی و سرکه را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس ۴-۵ قاشق آب اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظ شود. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. بردارید و روی قلوه بدهید، جعفری را روی آن بپاشید و داغ سر سفره ببرید.**

## قلوهٔ اپیکوری

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۸ | **قلوهٔ گوسفند،** پوست و چربی گرفته، فندقی |
| ۱ | **پیاز،** ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۲-۳ قاشق | **مارمالاد بلوری** (← ۱۷۰۱) |
| ۱ قاشق م | **خردل** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

▼ اپیکور فیلسوف یونانی (قرن سوم پیش از میلاد) گویا به شاگردانش اندرز می‌داده که از هر

غذایی لذت ببرند، گرچه نان خالی و آب خنک باشد؛ در نتیجه بسیاری از اروپاییان گمان می‌کنند اپیکور آدم شکمباره‌ای بوده و همیشه غذاهای خوش‌مزه می‌خورده است؛ به این دلیل غذاهای چرب و شیرین را اپیکوری می‌نامند؛ مثل این خوراک قلوه، که با کتهٔ ساده یا سیب‌زمینی آب‌پز خورده می‌شود.

---

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و قلوه را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید. با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید، در ظرفی بریزید و گرم نگه دارید.**

**پیاز را در تابه تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا آرد اندکی رنگ بگیرد. نیم پیمانه آب اضافه کنید و بچرخانید تا سس غلیظ شود. خردل و مارمالاد و خامه را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. پیش از آن‌که سس به جوش بیاید بردارید و روی قلوه بریزید، یا قلوه را در سس یک چرخ بدهید و در ظرف بکشید.**

## دست پیچ با قلوه

۸ نفر



۸ پارچه **راستهٔ گوساله،** فیله
۲ **قلوهٔ گوساله**
۲-۳ **پیاز،** حلقه حلقه
۱ **پیاز،** خردکرده
۲-۳ قاشق **جعفری،** ساطوری
۱ بته **تره فرنگی،** خردکرده
۶-۷ **هویج،** پوست گرفته، خردکرده
۲ پیمانه **آب قلم** (← ۳۴۹)
۱ قاشق **شکر**
۳-۴ گردو **کره**
**ادویه*،** ساییده
**آرد**
**روغن**
**نمک و فلفل**

* اندکی دارچین و میخک.

---

▼ در میان ما قلوهٔ گوساله کمتر خورده می‌شود، لابد به این سبب که بافت آن سخت‌تر از قلوهٔ گوسفند است و بوی نسبتاً تندی هم دارد. بوی قلوه را به دو طریق تا حدی می‌توان گرفت. یکی این که قلوه را پس از پاک کردن و خرد کردن یکی دو ساعت در شیر بخوابانیم، دیگر این که آن را در آبِ

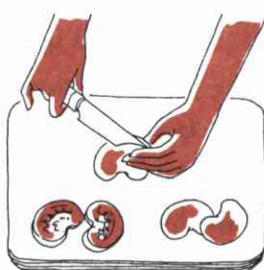
سرد و چند قاشق سرکه بیندازیم و روی آتش تیز بگذاریم و به محض جوش آمدن آب به یک ظرفِ آب سرد منتقل کنیم و ۳۰ دقیقه در آب سرد بخوابانیم. قلوهٔ گوسالهٔ شیری یا بسیار جوان نیازی به این کار ندارد، و از لحاظ لطافت هم با قلوهٔ گوسفند برابری می‌کند.

---

**هر پارچهٔ راسته را لای دو ورق نایلون یا کاغذ مومی روی تخته بکوبید تا نازک شود. لبه‌های آن را بگیرید و به آن شکل چارگوش دراز بدهید.**

**قلوه را بشکافید و پوست آن را بگیرید و هستهٔ سفید آن را با قیچی درآورید، سپس قلوه را نخودی خرد کنید یا از چرخ گوشت بگذرانید. با پیاز خرد کرده، جعفری، دارچین و میخک در کاسه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید.**

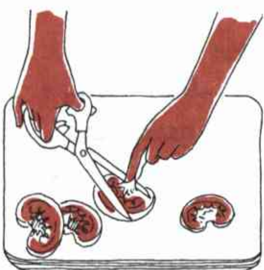
**مخلوط را ۸ قسمت کنید، هر قسمت را روی یک پارچهٔ راسته بریزید و مانند فرش لوله کنید. لوله را با نخ از چند جا ببندید و در آرد بغلتانید.**



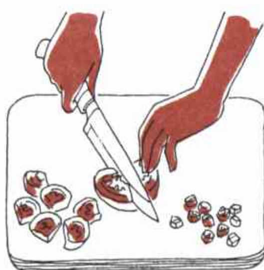
قلوه را بشکافید



پوست آن را بکنید



هستهٔ سفید را با قیچی درآورید



سپس قلوه را نخودی خرد کنید

**کره را در دیگ روی آتش بسیار ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید و دست پیچ‌ها را در کره بغلتانید تا سرخ شوند. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.**

**پیاز حلقه حلقه را در روغن بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ بگیرد و پیاز را قهوه‌ای کند. ۱ قاشق آرد بریزید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس آب قلم را اضافه کنید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید تا سس کمی غلیظ شود.**

**دست پیچ‌ها را در سس بگذارید، پس از آن که سس باز به جوش آمد آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و راسته را ۱ ساعت یا بیشتر بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت دست پیچ باید حدود ۱ پیمانه سس داشته باشد.**

**۳۰ دقیقه پیش از پایان پخت هویج و تره فرنگی را روی دست پیچ بریزید. دست پیچ را با هویج و تره فرنگی در دیس بکشید، نخ آن را باز کنید، و سس را روی آن بدهید.**

**◄ با نان سفید یا سیب زمینی استانبولی پخته و کره زده سر سفره بگذارید.**

## قلوه با سس تند

۴-۵ نفر



۴ **قلوهٔ گوساله،** پوست و چربی گرفته، ورقه ورقه
۱ **پیاز،** ساطوری
۱-۲ پر **سیر،** کوبیده
۳-۴ **گوجه فرنگی،** پوست کنده، خرد کرده
۲-۳ **فلفل قرمز تازهٔ تند،** ساطوری
۱-۲ پر **موسیر ترشی،** ساطوری
۶-۷ **زیتون سبز**
۱ قاشق **شکر**
۱ **لیمو**
۲-۳ گردو **کره**
**شیر**
**نمک و فلفل**

قلوه را ۲-۳ ساعت در شیر بخوابانید، سپس آب بکشید و خشک کنید. لیمو را آب بگیرید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و بچرخانید. آتش را تیز کنید، قلوه را در تابه بریزید و با قاشق چوبی ۳-۴ دقیقه بچرخانید، سپس گوجه فرنگی، آب لیمو، موسیر ترشی، شکر و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۵-۶ بار بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

آتش را کم کنید و سس را ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. در این ضمن زیتون سبز را هسته بگیرید، اضافه کنید و زیر و رو کنید.

◄ این خوراک را برای ناهار یا شام می‌توانید با کته یا چلو ساده یا سیب زمینی و یک ظرف سالاد کاهو سر سفره بگذارید.

## قلوهٔ گوساله روی نان برشته

۴-۵ نفر



۴ **قلوهٔ گوساله،** پوست و چربی گرفته، فندقی
۱ **پیاز،** ساطوری
۲۰۰ گرم **قارچ،** ورقه ورقه
۱-۲ قاشق **جعفری،** ساطوری
۱ پیمانه **پنیر سفت،** رندیده

۲ قاشق **آرد**
۳-۴ گردو **کره**
**نان سفید بریده**
**نمک** و **فلفل**

---

۱-۳ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. قلوه را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. قارچ و جعفری را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقهٔ دیگر بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

قلوه را در ظرف بلورِ نسوز پهن کنید و پنیر را روی آن بپاشید. فر را روی درجهٔ بالا داغ کنید و ظرف را ۷-۸ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که پنیر روی آن ذوب و اندکی برشته شود بردارید.

باقی‌ماندهٔ کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و برش‌های نان را درکره برشته کنید.

روی هر برش نان یک پارچه از قلوه بگذارید و در دیس بچینید. روی دیس جعفری بپاشید.

## شنیتسل قلوه



قلوهٔ گوساله را پاک کنید، به صورت ورقه‌هایی به نازکی ۲-۳ تیغهٔ کارد ببُرید، و به شیوه‌ای که در صفحهٔ ۱۴۸۵ آمده بوی آن را بگیرید، سپس آن را آرد بپاشید، در تخم مرغ زده بزنید و گردِ نان بپاشید (این کار را می‌توان یک بار دیگر تکرار کرد) و مانند استیک در تابه سرخ کنید. با اسفناج و پورهٔ سیب زمینی سر سفره بگذارید.

◄ اگر قلوه را درسته ۴-۵ دقیقه در آب بجوشانید پاک‌کردن و ورقه ورقه کردن آسان‌تر می‌شود، ولی شنیتسل آن خون‌دار نخواهد بود.

## زبان گاو

۸-۱۰ نفر

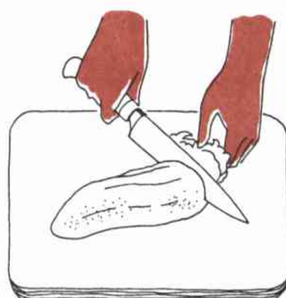


۱ **زبان گاو** (۲ کیلو)، پاک کرده
۱ **پیاز**، چارقاچ
۱ دسته **چارسبزی***
۲ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱ قاشق **آرد**
۲-۳ گردو **کره**
**نمک** و **فلفل**

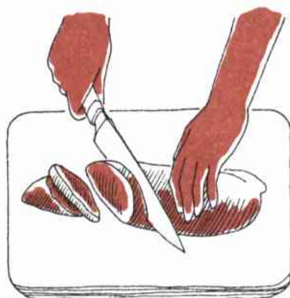
★ جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

**زبان را در ۲ لیتر آب روی آتش تیز بگذارید و ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس از دیگ درآورید، زیر آب سرد بشویید و کنار بگذارید. دیگ را خالی کنید و آب بکشید.**

**زبان را با ۳ لیتر آب تازه بار کنید، پس از آن که آب به جوش آمد پیاز و دستهٔ چارسبزی را در دیگ بیندازید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۵ ساعت بپزید. در پایانِ ساعت چهارم نمک و فلفل بزنید و اگر آب تَه کشیده باشد کمی آب داغ اضافه کنید. در پایان پخت باید حدودِ یک پیمانه آب باقی بماند. زبان پخته را از دیگ درآورید و بگذارید خنک شود؛ روی تخته بیندازید، پوست بگیرید، با کارد ورقه ورقه ببرید و به دیس منتقل کنید. گرم نگه دارید.**


حلقوم زبان را جدا کنید


زبان را پوست بگیرید


سپس ورقه ورقه ببرید

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید، سپس آب باقی‌مانده در دیگ را از صافی بگذرانید و در تابه بریزید. هم بزنید تا غلیظ شود و روی آتش ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه ریزجوش بزند. اگر لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید. این سس را روی زبان بدهید و سر سفره ببرید.**

**◂ می‌توانید پس از آرد یک مشت قارچ خرد کرده و شسته در تابه بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید، سپس رب را اضافه کنید. (به جای ۱ زبان گاو می‌توان ۲-۳ زبان گوسفند به کار برد.)**

**◂ زبان را با خردل، سیب زمینی پخته و غلتانده درکره، یا پورهٔ سیب زمینی و نخود سبز پخته یا لوبیا سبز پخته سر سفره بگذارید.**

## زبان و تره‌بار (فلاندر، بلژیک)

۴-۵ نفر



★ ۱) زبان

۱ **زبان گاو،** پاک کرده

۲ **هویج،** خرد کرده

۲ **پیاز**، چارقاچ
۷-۸ دانه **فلفل سیاه**
۱ شاخه **نعنا**
۱ پر **برگ بو**
۲-۳ گردو **کره**
**نمک**

★ ۲) **تره بار**
۳۰۰ گرم **کلم دکمه‌ای**
۳۵۰ گرم **هویج کوچک**، دونیم کرده
۳۵۰ گرم **شلغم کوچک**، پوست گرفته
۱ **پیاز**، حلقه حلقه
۱ پر **سیر**، کوبیده
۱ قاشق **شکر**
۳-۴ گردو **کره**
**فلفل**

---

**★ ۱) زبان: زبان را روی تخته بیندازید و بکوبید، سپس در بادیه بگذارید و نمک بریزید تا روی آن را بپوشاند. ۳ روز در یخچال بخوابانید، سپس بشویید و ۱ ساعت در آب سرد بخوابانید.**
**۷-۸ پیمانه آب در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید. زبان را در آب جوش بیندازید و ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و در آب‌کش بگذارید. دیگ را خالی کنید و آب بکشید.**
**کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و هویج را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. زبان را با نعنا و برگ بو و فلفل سیاه روی پیاز و هویج بگذارید، ۳-۴ پیمانه آب بریزید، درِ دیگ را ببندید و ۴-۵ ساعت روی آتش کم بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد کمی آب اضافه کنید. در پایان پخت زبان باید ۲ پیمانه آب داشته باشد. زبان پخته را بردارید، پوست بگیرید و کنار بگذارید. آبِ زبان را از صافی بگذرانید و نگه دارید.**

**★ ۲) تره بار: کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، سیر و پیاز و هویج و کلم دکمه‌ای و شلغم را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید، آب زبان را اضافه کنید، درِ دیگ را ببندید و نیم ساعت روی آتش کم بپزید.**
**هنگام کشیدن، شکر را در تابه ذوب کنید تا رنگ بگیرد. چند قاشق از آب زبان اضافه کنید (*احتیاط!*) و هم بزنید، سپس شلغم را از دیگ درآورید و در شکر ذوب شده بغلتانید.**

زبان را روی تخته ورقه ورقه ببُرید و در دیس بگذارید. آب زبان را در تابه بریزید، اندکی فلفل بپاشید و داغ کنید و روی زبان بدهید. تره بار را دور زبان بچینید.
◄ با نان سفید یا سیاه سر سفره ببرید.

## زبان در ژله



| | | |
|---|---|---|
| ۱ | **زبان گاو** | |
| ۴ پیمانه | **آب قلم گاو** (← ۳۴۹) | |
| ۱ | **سفیدهٔ تخم مرغ** | |
| ۱ | **هویج**، پخته، نخودی | |
| ۱ | **لبوی کوچک**، نخودی | |
| ۱ قاشق | **برگ نازک کرفس**، ساطوری | |
| ۱ قاشق | **جعفری**، ساطوری | |
| ۲-۳ قاشق | **آب لیموی تازه** | |
| ۴ ورق | **ژلاتین** | |
| | **نمک** | |

زبان گاو را از روی دستور *زبان گاو* (← صفحهٔ ۱۴۸۸) آماده کنید، بپزید، و پوست بگیرید.

سفیدهٔ تخم مرغ را با ۱ پیمانه از آب قلم بزنید، در باقی آب قلم بریزید، خوب هم بزنید، سپس روی آتش ملایم به جوش بیاورید و پس از ۲-۳ جوش از صافی کاغذی بگذرانید تا آب قلم زلال به دست آید.

ژلاتین را در ۱ پیمانه آب روی آتش ملایم حل کنید، آب قلم را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش به جوش بیاورید. بردارید و بگذارید خنک شود.

هویج و لبو و آب لیمو را با برگ کرفس و جعفری در آب قلم بریزید و در یخچال بگذارید تا نیم بند شود.

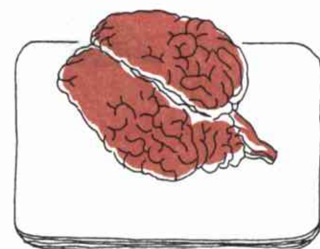
نیمی از ژلهٔ نیم بند را در قالب چهارگوش دراز ــ که گنجایش زبان را داشته باشد ــ بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد. سپس زبان را در قالب بگذارید و باقی ژله را روی آن بریزید. در یخچال بگذارید تا ژله ببندد.

قالب را از یخچال درآورید و لحظه‌ای در آب گرم فرو برید تا ژله از دیوارهٔ آن جدا شود. سپس قالب را در دیس برگردانید.

◄ دیس زبان را می‌توانید با برگ کاهو، تخم مرغ سفت چارقاچ، بُرِش‌های لیمو، فلفل سبز یا فلفل قرمز آرایش کنید و با سس مایونز یا سس گوجه فرنگی (کچاپ) سر سفره بگذارید.

◂ اگر بخواهید ژله رنگ طلایی داشته باشد، می‌توانید چند قطره کارامل سیاه (← صفحهٔ ۲۱۳) به آب قلم اضافه کنید. گاهی یک قاشق شکر هم به آب قلم می‌زنند.

## مغز گوسفند و گوساله



مغز گوسفند و گوساله را می‌توان از روی دستور زیر درست کرد؛ برای هر نفر خورنده باید دو مغز گوسفند یا یک مغزگوساله در نظر گرفت.

مغز را ۱ ساعت در آب سرد و چند قاشق سرکه بخوابانید و پوست و رگ‌های خونی و استخوان‌های ریز آن را بگیرید. سپس آن را در دیگچهٔ آب با کمی نمک روی آتش ملایم ۱۵–۲۰ دقیقه بجوشانید. در این دیگچه می‌توانید ۱ برش پیاز، چند حلقه هویج، ۱–۲ شاخه جعفری، و چند دانه فلفل سیاهِ درسته بیندازید.



مغز پخته را ورقه ورقه کنید.

مغز آب‌پز را می‌توانید خرد کنید و با خردل یا سس گوجه فرنگی روی میز اردور بگذارید، یا از روی دستور زیر سرخ کنید.

مقداری آرد را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. مغزِ پخته را بگذارید خنک شود، سپس به صورت چند ورقه به کلفتی ۱–۲ سانتی‌متر ببرید و در این آرد بزنید.

۱ تخم مرغ را در بشقاب تَه‌گود بشکنید و بزنید (اگر تخمِ مرغ سرد باشد یک قاشق آب ولرم اضافه کنید). هر دو روی ورقهٔ مغز را لحظه‌ای در تخم مرغ بزنید، سپس گرد نان بپاشید، و برای سرخ کردن کنار بگذارید.

۱–۲ گردوکره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ورقهٔ مغز را ۲–۳ دقیقه در روغن داغ بگذارید، سپس برگردانید؛ همین که رویهٔ مغز طلایی شد بردارید.

◂ مغز را داغ و همراه با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده و تره‌بار پخته (← صفحهٔ ۳۲۰–۳۳۸) و سُسِ سفید (← صفحهٔ ۵۷۸) یا سس بِئارنِز (← صفحهٔ ۵۶۷) سر سفره بگذارید.

◂ مغز آب‌پز را می‌توان در آرد زد و در کره یا روغن سرخ کرد.

## مغز بریان (ترکیه)

اردور برای ۷–۸ نفر



۲ مغز گوساله

| | |
|---|---|
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |
| سه چهارم پیمانه | **روغن** |
| | **گشنیز تازه** |
| | **لیمو** |
| | **نمک** |

**مغز را زیر شیر آب سرد بشویید و یک ساعت در یک بادیه آب و یک قاشق سرکه و یک قاشق مرباخوری نمک بخوابانید تا بوی زهم آن گرفته شود. سپس باز زیر آب سرد بشویید و پوست و رگ آن را بگیرید.**

**۴ پیمانه آب با یک قاشق سرکه و یک قاشق مرباخوری نمک در دیگچه به جوش بیاورید. مغز را در آب جوش بیندازید و روی آتش ملایم ۱۵–۲۰ دقیقه بپزید. سپس آن را از آب بیرون بیاورید و پس از خنک شدن با کارد به صورت تکه‌های ۳–۴ سانتی‌متری ببُرید.**

**تخم مرغ را با یک قاشق آرد و اندکی نمک در کاسه‌ای بریزید و با چنگال بزنید تا صاف شود. باقی آرد را روی تخته بریزید. روغن را در تابه داغ کنید. تکه‌های مغز را در آرد بغلتانید و به تخم مرغِ زده آغشته کنید، سپس در روغن بگذارید و هر دو روی آن‌ها را سرخ کنید. تکه‌های سرخ شده را در بشقاب بچینید و داغ به مهمان‌ها تعارف کنید، یا با برش لیمو و چند شاخه گشنیز سر میزِ اردور بگذارید.**

## مایهٔ مغز (مصر)



| | |
|---|---|
| ۱ | **مغز گوساله** |
| ۲–۳ قاشق | **جعفری،** ساطوری |
| | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

**مغز را در ۱ لیتر آب و کمی سرکه ۱ ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و پاک کنید. در دیگچهٔ آب جوش بگذارید، ۱ قاشق سرکه اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بجوشانید. با کفگیر بردارید و در بادیه بگذارید تا خنک شود. سپس جعفری را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و با گوشت کوب بکوبید. با نان سر میز اردور بگذارید.**

**◄ به این مغز پس از کوبیدن می‌توان ۱–۲ تخم مرغ سفت ساطوری اضافه کرد.**

## خوراک دُم گاو

۴-۵ نفر



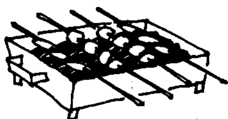
| | |
|---|---|
| ۳ | **دنبالچهٔ گاو** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **رب گوجه فرنگی** |
| ۳-۴ | **هویج**، پوست گرفته، ساطوری |
| ۳-۴ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **آرد** |
| | **نمک و فلفل** |

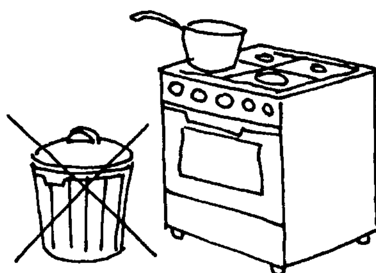
▼ دُم یا در واقع دنبالچهٔ گاو یا گوساله، که در بازار ما کمتر عرضه می‌شود، از برش‌های لعاب‌دارِ گوشت گاو یا گوساله است و اگر به دست بیاید با آن می‌توان سوپ و خورش خوش مزه‌ای درست کرد. آنچه در فرنگستان به نام «دُم گاو» (oxtail) شناخته می‌شود از گاو خاصی به نام آکس (ox) به دست می‌آید که غیر از گاو رسمی است.

**مهره‌های دنبالچه را از هم جدا کنید، بشویید، خشک کنید و در آرد بغلتانید. کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و دنبالچه را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. پیاز را در کره بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. هویج و کرفس را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. دنبالچه را اضافه کنید، ۲ لیتر آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۳ ساعت یا بیشتر بپزید.**

**در پایان ساعت سوم رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. درِ دیگ را نیمه باز بگذارید تا آبِ خورش به ۱ پیمانه بیشترک برسد. هنگام کشیدن، جعفری را روی خورش بپاشید.**

- **خورش را با نان سفید یا سیاه و سالاد سبز سر سفره بگذارید.**
- **این خورش را با دنبالچهٔ گوسفند هم می‌توان درست کرد.**

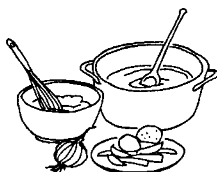




بخش بیست و هفتم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# غذاهای بازیافته



## فصل صد و پنجم: **چند نمونه**

غالباً از شام یا ناهار روزانه یا مهمانی مقداری غذا باقی می‌ماند. عقل و انصاف حکم می‌کند که آنچه از این غذا خوردنی است نباید دور ریخته شود. بسیاری از این غذاهای بازمانده را می‌توان به همان صورتی که هست برای نوبت بعدی غذا گرم کرد، یا حتی سرد سر سفره گذاشت؛ اما بعضی دیگر را می‌توانیم به صورت غذاهای مأکول تازه‌ای درآوریم. این‌ها را ما غذاهای بازیافته می‌نامیم. تنوع غذاهای بازیافته حدی ندارد، و می‌توان گفت هیچ غذای بازمانده‌ای نیست که نتوان آن را به صورت یک غذای بازیافته یا مادهٔ قابل مصرفی درآورد. بنابرین، آنچه را در این فصل می‌آید به هیچ وجه نباید به عنوان صورت جامع یا حتی مفصلی از غذاهای بازیافته در نظر گرفت؛ این‌ها فقط نمونه‌هایی است که ممکن است خوانندگان را در طرز به کار بردن غذاها یا مواد بازمانده از سرِ سفره راهنمایی کند.

◄ ماهی بازمانده نباید با سس یا مایهٔ تویی مخلوط شده باشد.

### نان بازمانده



نان یکی از مواد با ارزشی است که از سر هر سفره‌ای زیاد می‌آید. اگر به یاد بیاوریم که چه مقدار مادهٔ خام و کار و زحمت صرف تهیهٔ یک گردهٔ نان شده است، نان بازمانده را به این آسانی دور نخواهیم ریخت. اگر مصرف دیگری برای نان بازمانده نداشتیم، می‌توانیم آن را خشک کنیم، بکوبیم یا آسیاب کنیم و از الک درشت بگذرانیم. آنچه به دست می‌آید گرد نان خواهد بود.

### پلوِ دو دَمه



گاهی که مقداری چلو و خورش از یک وعده غذا باقی می‌ماند آن‌ها را دست هم می‌دهند و به صورت غذای تازه‌ای دم می‌کنند. این غذا را پلودودَمه می‌نامند. قرمه سبزی و قیمه برای پلو دو دمه از خورش‌های دیگر مناسب‌تر است.

چلو و خورش را با هم مخلوط کنید و با دَم‌کنی و شعله پخش‌کن روی آتش ملایم بگذارید. اگر خورش تنگْ‌آب باشد کمی آب روی پلو بدهید. همین که پلو دَم بالا داد آماده است.

## ژیگوی بازمانده



غالباً از شام مهمانی مقداری ژیگو باقی می‌ماند. این گوشت پخته را، به ویژه اگر آب آن را هم نگه داریم، می‌توان در انواع پلو و خورش و آش به کار برد و غذاهای تازه درست کرد، از جمله:

◂◂ کوکوی ژیگو: ژیگو را با پیاز در بادیه چرخ کنید، تخم مرغ در آن بشکنید، اندکی نمک و فلفل بزنید و مخلوط کنید، سپس کمی روغن در تابه داغ کنید و مایهٔ کوکو را در روغن پهن کنید. درِ تابه را نیمه باز بگذارید و روی آتش ملایم بپزید تا تخم مرغ ببندد. می‌توان کمی جعفری یا گشنیز ساطوری هم به مایهٔ کوکو اضافه کرد.

◂◂ ساندویچ ژیگو: ژیگوی سرد را به صورت ورقهٔ نازک ببرید، با جعفری و پیاز ساطوری وکمی سس مایونز یا کره لای نان سفید بگذارید.

◂◂ خوراک ژیگو: پیاز حلقه حلقه را در تابه درکمی روغن سرخ کنید، سس گوجه فرنگی (← صفحهٔ ۵۸۸-۵۹۰) به آن اضافه کنید و چند چرخ بدهید، سپس ورقه یا تکهٔ ژیگوی بازمانده را در تابه بگذارید و زیر و روکنید تا داغ شود. در ظرف بکشید و با نان سر سفره بگذارید. به این خوراک سیب زمینی و تره بار بازمانده هم می‌توان اضافه کرد.

◂◂ کاری ژیگو: از روی دستور صفحهٔ ۵۸۷ سس کاری درست کنید، ژیگوی بازمانده را خرد کنید، در سس بریزید و زیر و روکنید تا داغ شود. در ظرف بکشید و با برنج سر سفره بگذارید. به این کاری سیب زمینی و تره بار بازمانده هم می‌توان اضافه کرد.

◂◂ کتلت ژیگو: ژیگوی بازمانده را با سیب زمینی بازمانده و پیاز در بادیه چرخ کنید، نمک و فلفل بزنید، تخم مرغ روی آن بشکنید و چنگ بزنید. از این مایه چانه‌های کوچکی بگیرید، میان دو کف دست کمی فشار دهید، درگرد نان بزنید و در روغن سرخ کنید.

◂◂ شامی ژیگو: مقداری لپه با اندکی نمک و زردچوبه در آب بریزید و روی آتش ملایم بار بگذارید تا نرم شود. سپس لپهٔ پخته را با پیاز و ژیگوی بازمانده در بادیه چرخ کنید، تخم مرغ در آن بشکنید، نمک و فلفل بپاشید، چنگ بزنید، به صورت شامی درآورید و در روغن سرخ کنید.

◂◂ چخرتمهٔ ژیگو: با ورقه‌های ژیگوی بازمانده از روی دستور چخرتمهٔ بادکوبه‌ای (← صفحهٔ ۱۳۴۱) چخرتمه درست کنید. (مرغ بازمانده را هم به همین ترتیب می‌توان به کار برد.)

## کتلت سیب زمینی و مرغ



۲-۳ نفر

۲۵۰ گرم پورهٔ سیب زمینی بازمانده

| | |
|---|---|
| ۱۵۰ گرم | **گوشت مرغ بازمانده**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **جعفری** و **پیازچه**، ساطوری |
| ۱ گردو | **کره**، آب کرده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۲ قاشق | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**آرد و تخم مرغ را با پورهٔ سیب زمینی مخلوط کنید. کره را روی آن بریزید و بزنید. گوشتِ مرغ و جعفری و پیازچه را اضافه کنید و زیر و رو کنید. نمک و فلفل مخلوط را اندازه کنید و آن را به صورت چند کتلت درآورید.**

**۴-۵ قاشق روغن در تابهٔ نچسب روی آتش ملایم داغ کنید و هردو روی کتلت را در روغن سرخ کنید. داغ سر سفره بگذارید.**

**◂ مقدار گوشت مرغ را می‌توان بیشتر یا کمتر کرد.**

**◂◂ کتلت سیب زمینی با گوشت: با گوشت پختهٔ ساطوری یا چرخ کرده درست کنید.**

**◂◂ کتلت سیب زمینی با پنیر: با پنیر سفت رندیده درست کنید.**

**◂◂ کتلت سیب زمینی با ماهی: با ماهی پختهٔ ساطوری درست کنید.**

## سیب زمینی سوخته

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۲-۳ | **سیب زمینی بازمانده**، رندیده |
| ۲-۳ قاشق | **پیازداغ** (← ۶۱۱) |
| | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

---

▾ **سیب زمینی سوخته** ترجمهٔ نگارنده است از «hash browns» امریکایی، به قیاس بادام سوخته، ولی زیاد سوخته نیست؛ نوعی سیب زمینی سرخ کرده است که از سیب زمینی بازمانده از شب پیش برای صبحانه درست می‌کنند و با تخم مرغ نیمرو می‌خورند؛ خیلی هم خوش‌مزه است.

---

**۱ گردو کره در تابهٔ نچسب روی آتش ملایم داغ کنید. سیب زمینی را اضافه کنید و تفت بدهید و با کاردک چوبی از کف تابه بتراشید تا قهوه‌ای رنگ شود. پیازداغ را با اندکی کره و نمک و فلفل اضافه کنید. بردارید و در بشقاب کنار تخم مرغ نیمرو بگذارید.**

## کروکت سیب زمینی

۳-۴ نفر



نیم کیلو **پورهٔ سیب زمینی بازمانده**
۳ **تخم مرغ**
**جوز بویا**، ساییده
**آرد**
**گرد نان**
**روغن**
**نمک** و **فلفل**

۲ تخم مرغ را بزنید و روی پورهٔ سیب زمینی بریزید. اندکی جوز بویا و نمک و فلفل بپاشید و با قاشق چوبی مخلوط کنید. ۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید.
تخم مرغ سوم را با اندکی آب بزنید. ۱ قاشق از خمیر سیب زمینی بردارید، گلوله کنید، در آرد بغلتانید، در تخم مرغ بیندازید، درگرد نان بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

## کوکوی گوشت کوبیده



یک پیمانه **گوشت کوبیده بازمانده** (آبگوشتی)
۲ **تخم مرغ**
**زیره**، ساییده
**گردکاری** (← ۲۳۳)
**فلفل قرمز**، ساییده
**فلفل سیاه**، ساییده
**روغن**

تخم مرغ را با اندکی گردکاری، فلفل قرمز، فلفل سیاه و زیره بزنید و با گوشت کوبیده مخلوط کنید. کمی روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مایه را مانند کوکو در آن سرخ کنید.

## بوقلمون بازیافته (۱)



**سس سفید** (← ۵۷۸) • **گوشت بوقلمون بازمانده**، ساطوری
**تره‌بار پخته**، ساطوری • **پنیر سفت**، رندیده

**ترخون خشک**، کف مال • **نان سفید**، بریده
**کره** • **نمک و فلفل**

---

▼ این غذا را با باقی‌مانده‌های بوقلمون ـ یا مرغ، اردک، غاز ـ کوره‌پز می‌توان درست کرد. شاید لازم باشد که سس سفید را تازه درست کنید، ولی برای نجات بوقلمون به زحمتش می‌ارزد.

---

**برش‌های نان را چند دقیقه در فر بگذارید تا برشته شوند، سپس بردارید و روی آن‌ها کمی کره بمالید. گوشت بوقلمون و تره بار را در سس سفید بریزید، ترخون خشک بپاشید، نمک و فلفل بزنید و مخلوط کنید. از این مخلوط چند قاشق روی برش نان بگذارید، کمی پنیر رندیده بپاشید و در سینی فر بچینید؛ سپس سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در فر داغ بگذارید تا پنیر کمی برشته شود.**

## بوقلمون بازیافته (۲)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوشت بوقلمون بازمانده** |
| ۵-۶ پیمانه | **آب بوقلمون** (← ۳۵۲) |
| ۱ | **پیاز** |
| ۱-۲ پر | **سیر** |
| ۶۰ گرم | **قارچ** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۴ قاشق | **خامه** |
| ۱ گردو | **کره** |
| اندکی | **جوز بویا** |
| | **نمک و فلفل** |

---

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. سپس آب بوقلمون را اضافه کنید و روی آتش ملایم بپزید تا سُسِ غلیظی به دست آید. گوشت بوقلمون را با قارچ، سیر، جوز بویا و اندکی نمک و فلفل در سس بریزید و روی آتش ملایم زیر و رو کنید.**

**زردهٔ تخم مرغ را با خامه و آب لیمو کمی بزنید، در تابه بریزید و مخلوط کنید. پیش از آن که خوراک به جوش بیاید بردارید.**

◄ **این خوراک را می‌توان با نان سفید وکلم دکمه‌ای آب‌پز و تفت داده درکره سر سفره گذاشت.**

## سوفلهٔ ماهی

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **ماهی پختهٔ بازمانده** |
| یک سوم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ**، زده |
| ۴ | **سفیدهٔ تخم مرغ**، آهاری |
| ۳ قاشق | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **شیر داغ** |
| ۳ قاشق | **خامه** |
| ۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**ماهی را با اندکی شیر در چرخ هرکاره بگردانید یا با چنگال خمیر کنید. یک گردو از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۲–۳ دقیقه در آن تفت بدهید. شیر و خامه را اضافه کنید و با کاردک چوبی روی آتشِ کم هم بزنید تا از دیوارهٔ تابه جدا شود. بردارید و خمیر ماهی را با پنیر و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید.**

**تابه را باز روی آتش ملایم بگذارید و مایه را هم بزنید. پیش از آن که به جوش بیاید تابه را از روی آتش بردارید، زردهٔ تخم مرغ را اضافه کنید و بزنید. سپس سفیده را با قاشق فلزی آهسته با مایه مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. یک ظرف نسوز بلور را با باقیماندهٔ کره چرب کنید. مایهٔ سوفله را در آن بریزید و ۳۰–۳۵ دقیقه در فر بگذارید. همین که رویهٔ سوفله طلایی شد بردارید (توی سوفله باید کمی شل باشد).**

## تارت ماهی

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **ماهی پختهٔ بازمانده** |
| ۲۵۰ گرم | **خمیر تُرد** (← ۱۵۴۲) |
| ۲ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۲ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| یک سوم پیمانه | **پنیر سفت**، رندیده |

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

**با خمیر تُرد یک پوستهٔ تارت درست کنید (← صفحهٔ ۱۵۳۹). بردارید و با سینی بگذارید خنک شود. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**
**ماهی را خرد کنید و درکفِ پوستهٔ تارت پهن کنید. شوید و پنیر را با اندکی فلفل قرمز روی ماهی بپاشید. سفیدهٔ تخم مرغ را با اندکی نمک و فلفل بزنید، با زرده و خامه مخلوط کنید و روی ماهی بریزید. سینی پوسته را ۳۰–۴۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و داغ سر سفره ببرید.**

## کاناپهٔ ماهی

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **ماهی پختهٔ بازمانده** |
| ۱ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| ۲ قاشق | **ساقهٔ سیر تازه**، ساطوری |
| ۱۰–۱۲ برش | **نان سفید**، برشته |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |

**ماهی را با چنگال خرد کنید، سس سفید و ساقهٔ سیر را روی آن بریزید و مخلوط کنید. روی هر برش نان ۲ قاشق از این مخلوط بگذارید و کمی پهن کنید، اندکی فلفل قرمز بپاشید.**

## موس ماهی

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **ماهی پختهٔ بازمانده** |
| ۳ قاشق | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۲ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۳ ورق | **ژلاتین** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۱ قاشق م | **سرکه** |
| | **فلفل قرمز**، ساییده |
| | **نمک** |

ژلاتین را در نیم پیمانه آبِ سرد بخیسانید، سپس روی آتش کم حل کنید. بردارید و در مخلوط‌کن بریزید. ماهی و پنیر و سرکه را با اندکی نمک و فلفل قرمز کم کم اضافه کنید و بگردانید تا خمیر صافی به دست آید. خامه را بزنید و با مایه مخلوط کنید. در یخچال بگذارید تا نیم بند شود، به طوری که بتوان آن را هم زد.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، سپس مایهٔ ماهی را روی آن بریزید و با قاشق فلزی آهسته مخلوط کنید. در ظرف بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

◄ با نان سفید و یک ظرفِ سالاد سر سفره بگذارید.

## ماهی انگشتی

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **ماهی پختهٔ بازمانده** |
| ۲۵۰ گرم | **سیب‌زمینی**، پخته، رندیده |
| ۱ | **پیاز**، رندیده |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| | **گرد نان** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

ماهی را با چنگال خرد کنید، با سیب زمینی و پیاز و تخم مرغ در بادیه بریزید و اندکی نمک و فلفل بپاشید و خمیر کنید. خمیر را به صورت میله‌هایی به اندازهٔ انگشت آدمیزاد در آورید، در گرد نان بغلتانید و در یک سینی بگذارید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و انگشتی‌ها را در آن سرخ کنید. هرگاه لازم شد کمی روغن اضافه کنید. بردارید و در دیس بچینید.

◄ این غذا را معمولاً با نوعی سس سفید (← صفحهٔ ۵۹۶-۵۹۷) یا سس گوجه فرنگی (← صفحهٔ ۵۸۸-۵۹۰) سر سفره بگذارید.

## سوپ بازیافته



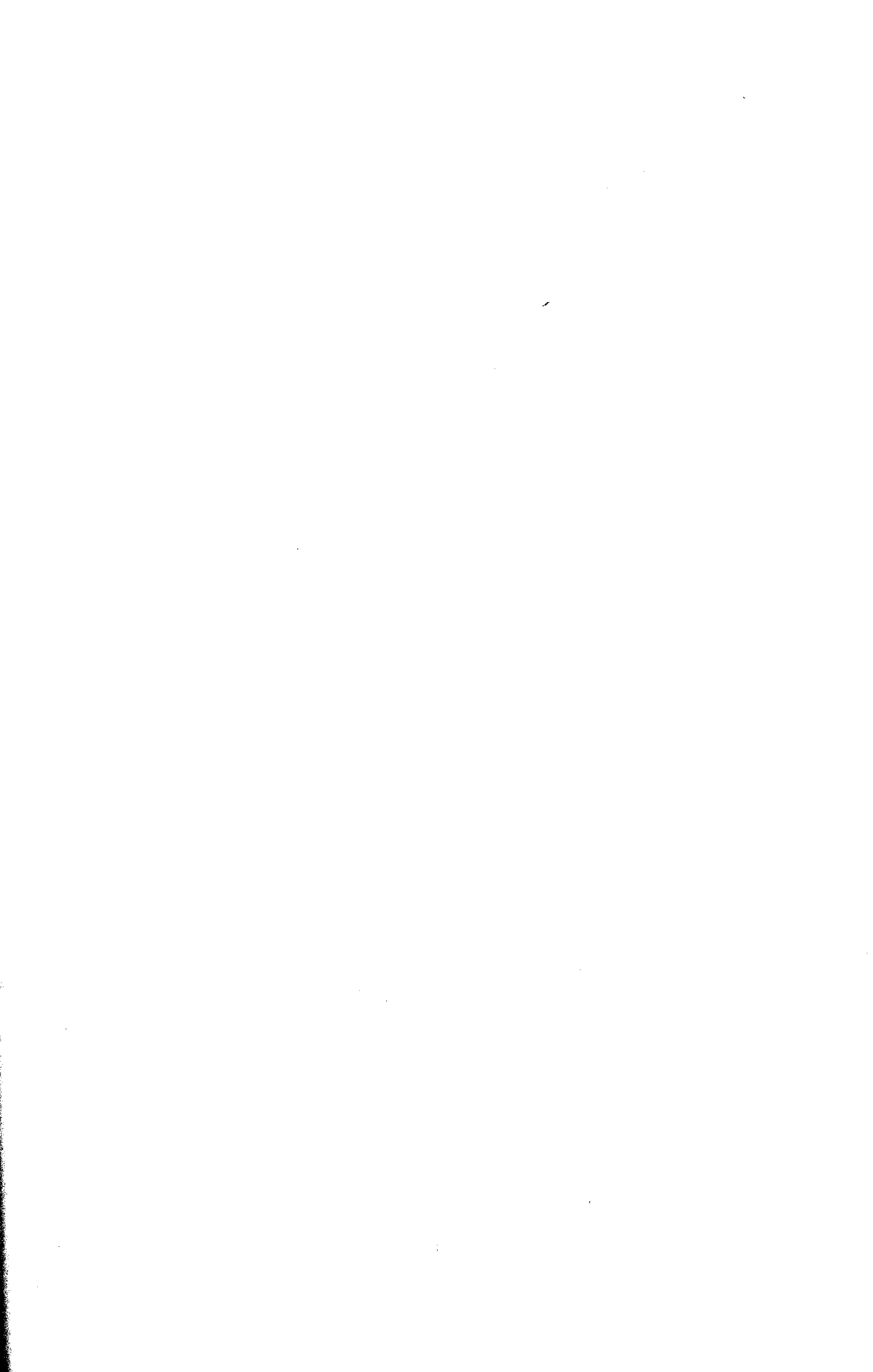
۱ پیاز کوچک ساطوری را در روغن تفت بدهید، اندکی رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید، آب اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس گوشت یا مرغ بازمانده را با کمی برنجِ بازمانده و جعفری و گشنیز ساطوری در دیگ بریزید و روی آتش ملایم بپزید تا سوپ لعاب بدهد.

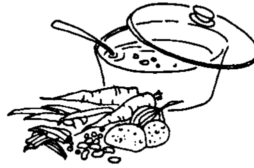


بخش بیست و هشتم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# گیاه‌خواری و خام‌خواری





# فصل صد و ششم: **خوراک گیاهی**

**منظور خوراک‌هایی است که از تره‌بار بدون گوشت یا مرغ یا ماهی تهیه می‌شوند؛ در بعضی از خوراک‌های گیاهی تخم مرغ به‌کار می‌رود. خوراک‌های گیاهی را ــ به ویژه برای گیاه‌خواران ــ می‌توان به‌طور مستقل سر سفره گذاشت، یا آن که آن‌ها را به عنوان تره‌بار پای گوشت و مرغ و ماهی به‌کار برد. بعضی از این خوراک‌ها را روی میز اردور هم می‌توان گذاشت.**

## قارچ و سس سفید

اردور برای ۷-۸ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **قارچ**، نخودی |
| ۱ پیمانه | **سس سفید** (← ۵۷۸) |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **پوستهٔ پای** (← ۱۵۳۹) |
| | **نمک و فلفل** |

**سس سفید را گرم نگه دارید. کره را روی آتش ملایم در تابه داغ کنید و قارچ را ۴-۵ دقیقه در کره تفت بدهید. نمک و فلفل بزنید. سس را با خامه روی قارچ بریزید و زیر و رو کنید، سپس پوسته‌های پای را از این مخلوط پر کنید.**

**◄ برای پر کردن پوستهٔ پای غذاهای زیر را یادآوری می‌کنیم:**

***باباغنوج* (← صفحهٔ ۷۵۷)؛ *تاپناده* (← صفحهٔ ۷۵۱)؛ *ایکرا* (← صفحهٔ ۷۶۲-۷۶۳)؛ *کاپوناتا* (← صفحهٔ ۷۵۳)؛ *دوپیازهٔ ماهی شور و کشمش* (← صفحهٔ ۱۳۰۵)؛ *میرزاقاسمی* (← صفحهٔ ۱۵۱۴)؛ هوموس (← صفحهٔ ۷۶۰).**

**◄ به جای پوستهٔ پای، می‌توانید پوستهٔ آمادهٔ پیراشکی یا *وُل ئووان* (← صفحهٔ ۱۷۶۵)، که در بعضی شیرینی فروشی‌ها عرضه می‌شود، به کار برید.**

## بامیهٔ ترش و شیرین (هندوستان)

اردور برای ۴-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **بامیه** |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیرهٔ درسته** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۴-۵ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

**بامیه را بشویید و بگذارید خشک شود، سپس سر و دم هر دانه بامیه را بزنید و آن را ۲-۳ قسمت کنید ــ هر قسمت حدود ۲ سانتی‌متر.**

**سیر و زردچوبه و تخم گشنیز و فلفل قرمز را در هاون بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. (در مخلوط‌کن ممکن است لازم شود ۲-۳ قاشق آب اضافه کنید.)**

**روغن را در تابهٔ دردار داغ کنید. زیرهٔ درسته را در روغن بریزید و روی آتش ملایم ۴-۵ ثانیه تفت بدهید؛ سپس خمیر ادویه را اضافه کنید، با کاردک چوبی در روغن پخش کنید و ۱۵-۲۰ ثانیه بچرخانید (نسوزد!).**

**اکنون بامیه و شکر و آب لیمو را با ۴-۵ قاشق آب در تابه بریزید، نمک بپاشید و بچرخانید. درِ تابه را ببندید و بگذارید ۱۰-۱۵ دقیقه ریزجوش بزنند. اگر لازم شد بازکمی آب اضافه کنید. بامیهٔ آماده را داغ سر میز اردور ببرید.**

- **گذشته از اردور، این بامیه را کنار خوراک گوشت و مرغ هم می‌توان گذاشت.**
- **فلفل و شکر را می‌توانید کمتر یا بیشتر کنید، یا حذف کنید؛ ولی اگر شکر را حذف کردید بهتر است اسم این اردور را هم عوض کنید.**

## قلیهٔ کدو

۵-۶ پیاله



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **کدو حلوایی**، پوست گرفته، خردکرده |
| ۲ | **پیاز**، خردکرده |
| ۲ پیمانه | **عدس** |

| | |
|---|---|
| ۳-۴ قاشق | **رب انار** |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۵-۶ قاشق | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**عدس را با ۴ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بریزید، روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود.**

**روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. کدو را در تابه بریزید و بچرخانید تا روغن را جذب کند. دارچین و زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. نیم ساعت مانده به پایان پختِ عدس کدو و رب انار را به آن اضافه کنید. در پایان نمک قلیه را اندازه کنید و فلفل بپاشید. اگر قلیه آب داشته باشد، چند دقیقه درِ دیگ را باز بگذارید و آتش را کمی تیز کنید تا آب آن کار برود. گرم با نان تازه سر سفره بگذارید.**

**◄ برای چاشنی قلیهٔ کدو، می‌توانید به‌جای رب انار آب لیمو و شکر، آب غوره و شکر، سرکه و شکر، آلوچه، یا تمرهندی به‌کار برید.**

## کشک و بادنجان ورقه

اردور برای ۶-۸ نفر



**★ ۱) کشک و بادنجان**

| | |
|---|---|
| ۴ | **بادنجان**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| ۱ پیمانه | **کشک**، ساییده |
| ۲ | **پیاز**، خردکرده |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

**★ ۲) آرایش**

| | |
|---|---|
| ۵-۶ پر | **سیر**، ساطوری |
| ۱ قاشق | **نعنای خشک** |
| نصف قاشق چ | **زعفران**، ساییده |
| ۲ قاشق | **روغن** |

**★ ۱) کشک و بادنجان: بادنجان را نمک بپاشید و یک ساعت در آب‌کش بگذارید تا**

تلخ‌آبش برود، سپس زیر آب سرد بشویید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود.

روغن را در تابه داغ کنید، بادنجان را روی آتش ملایم در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید. پیاز را در روغن باقی‌مانده در تابه تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آنگاه بادنجان را به تابه برگردانید، کمی آب در تابه بریزید، آتش را کم کنید، درِ تابه را بگذارید و بادنجان را نیم ساعت روی آتشِ بسیار ملایم بپزید تا نرم شود؛ سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

ورقه‌های بادنجان را در ۲-۳ لایه در ظرف بازی بچینید و روی هر لایه را با کشک بپوشانید.

★ ۲) آرایش: ۱-۲ قاشق روغن را در تابهٔ کوچکی داغ کنید. سیر را خرد کنید و در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. تابه را از روی آتش بردارید و نعنای خشک را در آن بریزید و بچرخانید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید. سیر و نعنا داغ را با روغن روی پوشش کشک بریزید و زعفران را روی سفیدی کشک بپاشید.

◄ گاهی مقداری *قیمهٔ سادهٔ* (← صفحهٔ ۸۵۰) تَنگ‌آب زیر و روی ورقه‌های بادنجان می‌ریزند؛ به این ترتیب اردور کشک و بادنجان به نوعی خورش لپه و بادنجان کشک‌دار مبدل می‌شود.

## کشک و بادنجان کوبیده

اردور برای ۶-۸ نفر

موادِ *کشک و بادنجان کوبیده* همان موادِ *کشک و بادنجان ورقه* (← صفحهٔ ۱۵۰۹) است، به اضافهٔ ۲-۳ قاشق پیازداغ، کمی مغز گردوی کوبیده و چند قاشق کشک ساییده که کنار می‌گذارید. بادنجان را مطابق دستور *کشک و بادنجان ورقه* سرخ کنید و بپزید، یا اگر بخواهید بادنجان روغن کمتری جذب کند، آن را درسته در روغن بغلتانید تا بدنه‌اش طلایی شود، سپس با اندکی آب ۲۵-۳۰ دقیقه در تابهٔ دربسته روی آتش ملایم بپزید و بگذارید خنک شود.

بادنجان را با گوشت‌کوب له کنید و پیازداغ و کشک را با آن مخلوط کنید. (نگارنده مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره را برای له کردن بادنجان توصیه نمی‌کند، چون خمیر بادنجان زیادی صاف و لیز می‌شود.) نمک مخلوط را اندازه کنید.

کشک و بادنجان کوبیده را در ظرفِ بازی پهن کنید، کشک کنار گذاشته را روی آن اندود کنید. گردو را روی کشک بپاشید و ظرف را از روی دستور *کشک و بادنجان ورقه* آرایش کنید.

## کدوی سرخ کرده

اردور برای ۶ نفر



۶ **کدو سبز قلمی**، پوست گرفته

۱ **پیاز**، خرد کرده

۱ قاشق چ **زردچوبه**

**روغن**
**نمک**

---

کدو را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس زیر شیر آب سرد بشویید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود.

۳-۴ قاشق روغن در یک تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. کدو را در روغن بگذارید و بغلتانید تا همه جای آن سرخ شود. بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در همان روغن کدو تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. کدو را به تابه برگردانید. نیم پیمانه آب در تابه بریزید، درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید، و نیم ساعت دیگر بپزید. در پایان اگر کدو آب داشت درِ تابه را بردارید و آتش را کمی تیز کنید تا کدو به روغن بنشیند. سپس کدو را با کفگیر به دیس اردور منتقل کنید و روغن و پیازِ تَهِ تابه را روی آن بدهید.

◂ ظرف کدو را می‌توان با چند شاخه گشنیز یا جعفری و چند دانه تربچه آرایش کرد.
◂ به جای زردچوبه می‌توان اندکی زعفران در یک قاشق آب داغ حل کرد و روی کدو داد.

## یتیمچهٔ بادنجان

اردور برای ۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **بادنجان**، پوست گرفته، خرد کرده |
| ۲ | **پیاز**، خرد کرده |
| نیم پیمانه | **آب غوره** |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

---

بادنجان را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید تا تلخ آب آن برود. سپس زیر شیر آبِ سرد بشویید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود.

۳-۴ قاشق روغن در یک تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید. بادنجان را در تابه بریزید و بچرخانید تا سرخ شود؛ آنگاه با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. هرگاه روغن در تابه کم شد ۲-۳ قاشق اضافه کنید.

پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. بادنجان را به تابه برگردانید، آب غوره را روی آن بریزید، درِ تابه را ببندید، آتش را کم کنید، و بگذارید بادنجان نیم ساعت دیگر بپزد.

## مارچوبه و تخم مرغ (فلاندر، بلژیک)

۴ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **مارچوبه** |
| ۴ | **تخم مرغ سفت** |
| ۲-۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

**دُم چوبی مارچوبه را بزنید (دُم را برای درست‌کردن سوپ مارچوبه نگه دارید). ۲ لیتر آب در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید و مارچوبه را ۲۰-۲۵ دقیقه در آن بجوشانید. سفیده و زردهٔ تخم مرغ را از هم جدا کنید.**

**کره را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید. مارچوبه را با کفگیر از آب درآورید، در بشقابِ گرم کرده بگذارید و کره را روی آن بدهید. سفیده و زردهٔ تخم‌مرغ را با چنگال خرد کنید، کنارِ مارچوبه بگذارید و جعفری را با اندکی نمک و فلفل روی آن بپاشید.**

## تره‌بار تازه



**آندیو • بامیه • پیاز سفید • هویج**
**ترب سیاه • تربچه نقلی • تُربیزه • چغاله بادام**
**خیار • دلِ کاهو (مغز کاهو) • سیب‌زمینی ترشی • قارچ**
**زردک • فلفل دلمه‌ای سبز • فلفل دلمه‌ای قرمز • فلفل سبز نازک**
**فلفل قرمز نازک • کلم قمری • کلم پیچ • کلم قرمز**
**کدو سبز قلمی • گل کلم • گوجه فرنگی**

▼ مجموعهٔ تره‌بار بالا یا چند قلم از این تره بار را همراه با مایه‌ای که نمک و فلفل و اندکی ترشی داشته باشد، می‌توان روی میز اردور گذاشت. برای مایه یا به اصطلاح جدید «دیپ» (dip) سه ترکیب در زیر پیش‌نهاد می‌شود، ولی تنوع آن بر حسب ذوق شخصی می‌تواند بسیار بیش از این باشد.

**تره بار را بشویید و ببُرید. هویج و سیب‌زمینی ترشی و ترب سیاه را طبعاً باید پوست گرفت. خیار اگر تازه باشد پوستش خوردنی است. کدو سبز هم ــ اگر اصولاً خورندهٔ خامِ آن باشید ــ با پوست بهتر است. آندیو و دل یا مغز کاهو را باید برگ برگ کرد، یا از درازا برید. خیار و هویج و کدو سبز را می‌توان به صورت قلم‌های باریک برید یا حلقه حلقه کرد. پیاز درشت را می‌توانید**

به صورت حلقه‌های کلفت یا نازک ببرید. (اگر بخواهید تندی پیاز قدری گرفته شود، یک ساعتی در آب سرد بخوابانید.)

این تره بار را می‌توانید دور یک سینی یا دیس بزرگ بچینید و کاسهٔ مایه یا «دیپ» را در وسط آن بگذارید. در چیدن تره بار قاعدتاً رنگ‌های متضاد را در کنار هم می‌گذارند، مثلاً فلفلِ قرمز در میان ورقه‌های سیب زمینی ترشی و ترب سیاه (که سفید است).

دوام تری و تازگی تره بار زیاد نیست؛ مجموعهٔ تره بار را باید در لحظه‌های پیش از رفتن سرِ میز از آب درآورد و آماده کرد، نه مدتی پیش از آن؛ وگرنه یک پارچهٔ دونم روی تره‌بار بیندازید.

## مایهٔ تره بار (۱)



ساده‌ترین مایه یا «دیپ» برای تره بار ماست چکیدهٔ خوب است که آن را با اندکی آب و نمک و فلفل بزنید و اگر بخواهید سبزی معطر خشکی، مانند نعنا، پونه، کرفس کوهی یا ترخون، هم به آن اضافه کنید.

## مایهٔ تره بار (۲)

۱ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق م | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| | **نمک و فلفل** |

همهٔ اجزا را با هم مخلوط کنید و با کمی آب بزنید.

## مایهٔ تره بار (۳)

۲ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ماست چکیده** |
| نیم پیمانه | **مایونز** (← ۶۰۰) |
| ۱ قاشق | **سس گوجه فرنگی** (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| ۱ قاشق م | **سیاه دانه** یا **زیره**، درسته |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق | **گرد شکر** |
| ۴-۵ قاشق | **روغن زیتون** |
| ۲ قاشق | **سرکه** |

**نمک و فلفل**

سس گوجه فرنگی را در سرکه و آب لیمو حل کنید، باقی اجزا را روی آن بریزید و هم بزنید.

## مارچوبه و کره

اردور برای ۴-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **مارچوبه** |
| ۱۵۰ گرم | **کره** |
| | **نمک** |

▼ مارچوبه سبزی بسیار لطیفی است و ساده‌ترین طرز پختن آن بهترین طرز است.

**دُم مارچوبه را تا آنجا که حالت چوبی دارد ببُرید (بریده‌ها را می‌توانید برای سوپ *مارچوبه* — ← صفحهٔ ۷۰۲ — نگه دارید). مارچوبهٔ دُم بریده را بشویید، در دیگ بریزید و ۱۰-۱۲ دقیقه بخارپز کنید (← صفحهٔ ۳۲۲).**

**کره را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم آب کنید. مارچوبه را در یک دیس کنار هم بچینید، اندکی نمک بپاشید و کرهٔ آب کردهٔ داغ را روی آن بدهید.**

**◄ با سس *خامه* (← صفحهٔ ۵۷۴) یا سس *هلندی* (← صفحهٔ ۵۵۷) یا ترکیبی از یکی از این سس‌ها و آبی که مارچوبه با آن بخارپز شده سر سفره بگذارید.**

## میرزا قاسمی (گیلان)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۴-۵ | **بادنجان** |
| ۳-۴ | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده |
| ۴-۵ | **تخم مرغ** |
| ۷-۸ پر | **سیر**، کوبیده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

**بادنجان را روی آتش زغال یا روی شعله پخش‌کن اجاق گاز کباب کنید تا پوست آن بسوزد و بادنجان بوی دود بگیرد، روی تخته بیندازید، بشکافید، با قاشق گوشت آن را درآورید، ساطوری کنید و کنار بگذارید.**

**۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، سیر را در روغن بریزید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید، سپس بادنجان را اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید و با کاردک چوبی ۷-۸ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی را اضافه کنید، ۳-۴ چرخ بدهید، سپس درِ تابه را ببندید و روی آتشِ کم ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید.**

**درِ تابه را بردارید، تخم مرغ را در تابه بشکنید؛ آتش را کمی تیز کنید تا تخم مرغ نیم بند شود. مایهٔ توی تابه را بتراشید و ۱-۲ دور بچرخانید.**

**◄ در ظرف سفره بکشید و با کته یا نان سر سفره بگذارید.**

## اسفناج (۱)۰(مصر)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **اسفناج**، ساطوری |
| ۲۰۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| | **جوز بویا**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**اسفناج را با ۱-۲ قاشق روغن در تابهٔ دردار بریزید، درِ تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید تا نرم شود. چند بار هم بزنید. سپس تخم مرغ را بزنید و با پنیر و اندکی جوز بویا و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. بچشید، اگر لازم بود اندکی هم نمک بزنید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**◄ با نان سر میز اردور بگذارید.**

## اسفناج (۲)۰(مصر)



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **اسفناج**، ساطوری |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۳-۴ قاشق | **مغز گردو**، نیم کوب |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

**۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. اسفناج را اضافه کنید و زیر و روکنید. درِ تابه را بگذارید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. چند بار هم بزنید.**

**در تابهٔ دیگری مغز گردو وکشمش را ۱-۲ دقیقه در ۱ قاشق روغن تفت بدهید، به اسفناج اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و زیر و روکنید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**◄ با نان سر میز اردور بگذارید.**

## خوراک لوبیا سبز (سرخ پوستان شمالی)

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **لوبیا سبز**، خردکرده |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱-۲ گردو | **کره** |
| ۱ ساقه | **کرفس**، ساطوری |
| ۵-۶ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۵-۶ قاشق | **رزماری**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **ریحان**، ساطوری |
| اندکی | **آویشن**، کف‌مال |
| | **نمک و فلفل** |

**۱ لیتر آب با اندکی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید. لوبیا سبز را در آن بریزید و بپزید تا نرم شود (له نشود). پیش از آن که رنگ سبز روشن لوبیا تیره شود بردارید و در آب‌کش بریزید. گرم نگه دارید.**

**کره را در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و کرفس را با اندکی نمک اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. جعفری و رزماری و ریحان و آویشن را با اندکی فلفل اضافه کنید، هم بزنید، آتش را کم کنید، درِ تابه را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. لوبیا را در ظرف بکشید و مایهٔ توی تابه را روی آن بریزید.**

## خوراک لوبیا و ذرت (سرخ پوستان شمالی)

۳-۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **لوبیا سفید**، شب خیسانده |
| ۲ پیمانه | **دانهٔ ذرت تازه** |

۱ **پیاز**، ساطوری
۱-۲ گردو **کره**
**نمک و فلفل**

▼ دانهٔ ذرت تازه گاهی در بازارهای تره بار عرضه می‌شود. اگر به دست نیامد، می‌توانید ۲-۳ ذرت رسیده را سرپا روی میز نگه دارید و با کارد دانه‌های آن را بتراشید. (← شکل صفحهٔ ۶۲).

**لوبیا و ذرت را با اندکی نمک در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید تا نرم شود، سپس بردارید و در آب‌کش بریزید.**
**کره را در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید تا بلوری شود. لوبیا و ذرت را اضافه کنید، زیر و رو کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. در ظرف بکشید و فلفل بپاشید.**
◄ **به این خوراک می‌توانید ۵ دقیقه پیش از برداشتن ۱ پیمانه خامه اضافه کنید.**

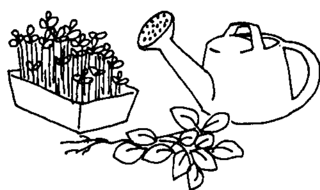
## لوبیای سرد قالبی (سرخ پوستان جنوبی)

۵-۶ نفر



نیم کیلو **لوبیا سفید**، شب خیسانده
نیم پیمانه **بلغور ذرت** یا **گندم**
۱-۲ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۱-۲ قاشق م **فلفل قرمز**، ساییده
۱ قاشق م **زیره**، ساییده
۱-۲ گردو **کره**، نرم
**نمک**

**لوبیا را در آب‌کش بریزید و زیر آب سرد بشویید، سپس با ۱ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا لوبیا نرم شود و تمامِ آب آن کار برود. ۲۰ دقیقه پیش از پایان پخت، بلغور و رب گوجه فرنگی و فلفل و زیره را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید. سپس بردارید و بگذارید خنک شود.**
**مایهٔ لوبیا را بکوبید، یا در مخلوط کن بگردانید، تا خمیر شود. کره را با آن مخلوط کنید، سپس در یک ظرف چرب کرده بریزید و شب در یخچال بگذارید تا ببندد. ببُرید و در بشقاب لب تخت بچینید.**
◄ **این لوبیای سرد را با سس سبزی داغ (← صفحهٔ ۵۹۸) سر سفره می‌گذارند.**



## فصل صد و هفتم: **آیین خام‌خواری**

*خام‌خواری*، که گاهی *خام‌گیاه‌خواری* هم نامیده می‌شود، یک شیوهٔ خورد و خوراک است که برخی از مردم در پیش می‌گیرند و برای آن فواید فراوان، مانند بهداشت بدن به طورکلی و طول عمر و تصفیهٔ خون و بازکردن رگ‌ها و درمان زخم معده و روده و حتی سرطان، قایل هستند. داوری دربارهٔ این مطالب از دامنهٔ بحث این کتاب ــ و صلاحیت نگارنده ــ بیرون است. منظور از نقلِ نظریات خام‌خواران در اینجا تشویق خوانندگان به خام‌خواری نیست؛ در این خصوص هرکسی باید بنابر تشخیص خود و با نظر مراجع صالح بهداشت و تغذیه رفتار کند؛ منظور این است که مختصری از اطلاعات مربوط به آیین خام‌خواری و چند نمونه از دستور غذاهای خام را در دسترس خوانندگان بگذاریم تا کسانی که در جست و جوی این مطالب هستند بتوانند به آن‌ها مراجعه کنند.

جانوران اساساً به دو دستهٔ گوشت‌خوار و گیاه‌خوار تقسیم می‌شوند. انسان در اصل از جانورانِ گیاه‌خوار ــ درحقیقت میوه‌خوار ــ بوده است و گوشت‌خواری او، که منجر به پخته‌خواری هم شده است، انحراف از مسیر طبیعی تغذیهٔ اوست. بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های مزمن و حاد انسانِ امروزی از این انحراف سرچشمه می‌گیرد.

مواد غذایی خام از یاخته‌های زنده تشکیل می‌شود و دارای آنزیم‌هایی است که در تجزیه و ترکیب مواد غذایی و هضم و جذب آن‌ها در دستگاه گوارش مؤثرند. بدن انسان هم مقداری آنزیم تولید و ترشح می‌کند که درکارکرد و سلامت ارگان‌ها نقش حیاتی دارد. آنزیم‌های مواد غذایی در روند پخت از میان می‌روند و بدن انسان ناگزیر است کمبود آن‌ها را جبران کند. یاخته‌های زندهٔ این مواد هم بر اثر حرارت کشته می‌شوند و آنچه از آن‌ها باقی می‌ماند نوعی خاکستر است که ارزشِ غذایی چندانی ندارد. بنابرین پخته‌خواری به مدت دراز از یک طرف آنزیم‌های بدن انسان را که برای کارکردن ارگان‌های خود بدن ضرورت دارند از میان می‌برد و از طرف دیگر بدن انسان را به کمبود مزمن مواد حیاتیِ دچار می‌سازد. نتیجه عبارت است از پیری زودرس، کوتاهی عمر، خستگی دائم و استعداد انواع بیماری‌های «تباهنده» (دژنراتیف degenerative)، که زخم معده و روده و عوارض قلبی و سرطان خطرناک‌ترینِ آن‌ها هستند. در مورد بیماری‌های عفونی و واگیردار هم

باید گفت که با ضعیف شدن نظام دفاعی و ترمیمی بدن بر اثر کمبود مواد و آنزیم‌های حیاتی، موجباتِ دچار آمدن به این بیماری‌ها و دشواری درمان آن‌ها فراهم می‌شود. انسان تنها جانور روی زمین است که در تمام مدت عمر خود غذای پخته و نامتعادل می‌خورد و به همین دلیل برخلاف جانوران دیگر از قوای ذاتی و عمر طبیعی نوع خود بهره‌مند نمی‌شود.

خام‌خواری بازگشت به خورد و خوراک طبیعی است، و در نتیجه رفع همهٔ مشکلات ناشی از انحراف از مشی طبیعت. اما خام‌خواری تنها به‌معنای پرهیز از مواد پخته نیست. بعضی از روش‌های آماده سازی و نگه داری مواد خام هم آن مواد را مانند پختن از تازگی می‌اندازند، مانند خشکاندن وحفظ رنگ و شکل میوه‌ها به کمک مواد شیمیایی. تازگی غذا و عاری بودن آن از مواد شیمیایی شرط اساسی خام‌خواری است.

به این ترتیب، بیشتر غذای خام‌خواران از میوه و تره‌بار تازه و مغزهای خشک تشکیل می‌شود. کمبودهای عمدهٔ این مواد عبارت‌اند از پروتئین وکلسیم. اگر در انتخاب مواد غذایی رعایت توازن نشود، ممکن است برای شخص خام‌خوار کمبود چربی و قند هم پیش بیاید؛ ولی هردوی این‌ها را از میوه‌های شیرین و مغزها و دانه‌های چرب، مانند کنجد و مغز بادام و گردو، می‌توان تأمین کرد. تأمین پروتئین وکلسیم قدری دشوارتر است؛ ولی خام‌خواران عقیده دارند که نیاز واقعی بدن انسان به پروتئین به آن اندازه نیست که خوردن گوشت را لازم بیاورد و پروتئین گیاهی این نیاز را به خوبی برآورده می‌کند؛ کلسیم هم در بسیاری از گیاهان و دانه‌ها وجود دارد، به طوری که اگر در انتخاب مواد خوردنی رعایت توازن بشود کمبود کلسیم پیش نخواهد آمد. با این حال گروهی از خام‌خواران خوردن شیر و فراورده‌های شیری خام، مانند خامه و پنیر تازه، را مجاز می‌دانند؛ زیراکه به هرحال انسان زندگی خود را با خوردن شیر آغاز می‌کند و به این دلیل شیر را نمی‌توان برای انسان غذای غیرطبیعی به شمار آورد.

خام‌خواران یک فرقه نیستند و میان آن‌ها اختلاف نظرهایی وجود دارد. بسیاری از آن‌ها به چیزی جزگیاه خام لب نمی‌زنند؛ بعضی، چنان که اشاره شد، شیر و حتی تخم مرغ و ماهی خام را مجاز می‌دانند؛ بعضی دیگر موادی مانند سیب زمینی یا کدوحلوایی را که به صورت خام قابلِ خوردن نیستند «گرم» می‌کنند، به این معنی که آن را در آب داغ می‌گذارند تا آب خنک و مادهٔ خوراکی قابل خوردن شود. بعضی خام‌خواری را برای سلامتی و پرهیز از عوارض پخته خواری در پیش می‌گیرند. بعضی دیگر برای این کار ملاحظات اخلاقی ـــ مانند ناپسند بودن آزار و کشتارِ جانوران ـــ را هم در نظر دارند. گروهی هم معتقدند که تولید گوشت اصولاً کاری است غیر اقتصادی؛ یعنی برای پرورش هر رأس چارپای گوشتی یا شیری ده‌ها برابر وزن آن چارپا مواد گیاهی مصرف می‌شود؛ این کار درگذشته باعث از میان رفتن مقدار زیادی از منابع گیاهی کرهٔ خاک شده است و اگر به صورتی که در گذشته عمل می‌شده است ادامه یابد به زودی این مسأله را بحرانی خواهد کرد؛ حتی همین امروز هم گوشت‌خواری به صورتی که در اروپا و امریکا دیده می‌شود از جهت دام‌داری و تأمین گوشت برای همهٔ جهانیان مقدور نیست، و در واقع با آن مقدار گیاهی که صرف تهیهٔ

گوشت می‌شود می‌توان غذای تمام مردم جهان را تأمین کرد.
در آیین خام‌خواری مقدار غذا و نوبت صرف آن محدود نیست، ولی ترکیب مواد غذایی اهمیت دارد و باید طوری باشد که نیازهای بدن را تأمین کند؛ به عبارت دیگر، شخص خام‌خوار هر وقت هر مقدارکه بخواهد می‌تواند غذا بخورد، ولی غذای او باید از لحاظ چربی و قند و پروتئین وکلسیم جواب همهٔ نیازهای بدن انسان را بدهد. همچنین، خام‌خواری به این معنی نیست که هر غذایی را باید سرد سر سفره بگذاریم؛ گرم کردن غذا، به ویژه سوپ، تا حدی که غذا به جوش نیاید، نزدِ بسیاری از خام‌خواران مجاز است. غذاهای خام همیشه تازه است و برای هر وعده جداگانه تهیه می‌شود. نگه داری مواد غذایی در یخ بند هم میان خام‌خواران معمول نیست.

در بسیاری از دستورهای خام‌خواری مواد غذایی باید به صورت رندیده یا خمیر درآیند؛ بنابرین رنده و مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره یا دستگاهی که به نام «یک دو سه» معروف است از لوازمِ آشپزخانهٔ خام‌خواری است.

به کار بردن ادویهٔ تازه به صورت تک یا مرکب در آیین خام‌خواری مجاز است، و در حقیقت بسیاری از مواد خام را می‌توان به کمک ادویه مأکول کرد. (برای انتخاب ادویه نگاه کنید به فصلِ *ادویه*، صفحهٔ ۲۱۷.)

## سبز کردن جوانه



پروتئین گیاهی غالباً از دانه‌های خشک و سخت، مانند گندم و ماش و لوبیا و نخود، به دست می‌آید، و روشن است که این دانه‌ها را به صورتی که هستند نمی‌توان خورد. خام‌خواران این دانه‌ها را می‌خیسانند تا جوانه بزنند، و دانهٔ جوانه زده یا جوانهٔ دانه را که نرم و دارای آنزیم‌های حیاتی است به غذای خود اضافه می‌کنند. می‌توان گفت که خام‌خواران خیساندن مواد غذایی را جانشین پخت و پز می‌کنند، و این، به نظر آن‌ها، امری است که در طبیعت هم اتفاق می‌افتد و از این رو بدن انسان برای هضم و جذب دانه‌های خیسانده آمادگی دارد. البته مزهٔ دانهٔ خیسانده یا جوانهٔ خام ممکن است، دست کم در مراحل اول خام‌خواری، چندان خوشایند نباشد؛ ولی مزه تا حدِ زیادی به عادت و آموختگی بستگی دارد و انسان خام‌خوار پس از مدت کوتاهی «می‌آموزد» که از جوانهٔ گندم و ماش و مانند این‌ها لذت ببرد.

دانهٔ جوانه زده به آسانی هضم می‌شود و نیازی به پختن ندارد. توضیح مطلب این است که در دانهٔ خشک آنزیم بازدارنده‌ای هست که جلو رشد دانه را می‌گیرد و آن را سال‌ها در حال خواب، ولی زنده، نگه می‌دارد. اگر دانهٔ خشک را بپزیم یا آرد کنیم، این آنزیم بازدارنده از هضم دانه در دستگاه گوارش انسان جلوگیری می‌کند، و به همین دلیل است که هضم نان و بنشن پخته آسان نیست. اما خیساندن دانه در آب آنزیم بازدارنده را تغییر می‌دهد و در نتیجه رشد دانه آغاز می‌شود؛ به واسطهٔ تغییر این آنزیم هضم دانهٔ جوانه زده هم آسان می‌شود و دیگر نیازی به پختن ندارد.

پروتئینی هم که از دانهٔ جوانه زده به دست می‌آید از نوع عالی‌تری است و آسان‌تر هضم و جذب می‌شود. همچنین، در جوانه ویتامین‌های موجود در دانهٔ خشک، به ویژه ویتامین ث و ب، افزایش می‌یابد، و بنا بر نظر بعضی مراجع ارزش غذایی دانهٔ جوانه زده از ۵۰٪ تا ۴۰۰٪ بیش از دانهٔ خشک است.

برای تهیهٔ جوانه، باید دانهٔ پاک کرده و ریگ‌شور شده را شب در آب سرد بخیسانیم، صبح در آب‌کش یا صافی سیمی بریزیم و آب بکشیم، سپس لای پارچهٔ خیس در صافی یا آب‌کش بگذاریم و روزی ۳-۴ بار یک پارچ آب روی پارچه بدهیم. روشن است که دانه باید سالم و تازه باشد. بهترین دانه‌ها برای تهیهٔ جوانه عبارت‌اند از:

◄ ارزن، دارای پروتئین و مواد قلیایی؛ ۲ روز بخوابانید؛ نیش بزنند.

◄ انیسون، دارای عطر تند؛ به مقدارکم در سالاد به‌کار می‌رود؛ ۲-۳ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.

◄ بزر (بذر) پیاز، دارای خواص دارویی و بوی پیاز، در سالاد و خورش‌های خام به کار می‌رود.

◄ بزر تربچه، دارای ویتامین ث و پتاسیم فراوان و مزهٔ تند؛ با جوانه‌های دیگر مخلوط می‌کنند؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.

◄ بزر خردل، دارای عطر تند خردل؛ به مقدارکم در سالاد و خورش‌های خام به‌کار می‌رود؛ ۳-۵ روز بخوابانید، جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.

◄ بزر شبدر، دارای پروتئین فراوان و عطر خاص شبدر؛ در سالاد به‌کار می‌رود؛ ۴-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.

◄ بزر شنبلیله، دارای ویتامین آ و آهن؛ زایل کنندهٔ بوی بد در دستگاه گوارش؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود؛ جوانهٔ درازتر تلخ می‌شود.

◄ بزرکلم، دارای ویتامین آ و ث و مواد کانی؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.

◄ بزر یونجه (آلفالفا)، دارای عطر یونجه، ویتامین و مواد کانی؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود؛ می‌توانید در آفتاب بگذارید تا برگ سبز آن در بیاید.

◄ تخم آفتاب‌گردان، دارای عطر مطبوع و ارزش غذایی؛ ۱-۲ روز بخوابانید؛ جوانه نیم سانتی‌متر بشود؛ اگر بیشتر بماند تلخ می‌شود.

◄ رازیانه، مانند انیسون (← بالا) است؛ ۲-۳ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.

◄ عدس، دارای پروتئین و ویتامین ب؛ به آسانی جوانه می‌زند؛ ۳-۴ روز بخوابانید؛ جوانه ۱-۲ سانتی‌متر بشود.

◄ کنجد، دارای روغن، ویتامین و مواد کانی؛ اگر زیاد بماند تلخ می‌شود؛ فقط کنجد با پوست جوانه می‌زند؛ ۱ روز بخوابانید؛ جوانه فقط نیش بزند.

◄ گندم، دارای پروتئین، نشاسته و ویتامین؛ به آسانی جوانه می‌زند؛ ۲-۳ روز بخوابانید؛ جوانه نیم تا ۱ سانتی‌متر بشود؛ اگر بیشتر بماند خشن می‌شود.
◄ لوبیای سویا، دارای پروتئین و روغن؛ باید مرتب شسته شود، وگرنه تخمیر می‌شود.
◄ ماش، دارای پروتئین و ویتامین؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۳-۴ سانتی‌متر بشود.
◄ نخود، دارای پروتئین و ویتامین؛ به آسانی جوانه می‌زند؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.

## آرد جوانه



خام‌خواران عقیده دارند که آردِ دانه‌های جوانه زده به سبب نداشتن آنزیم بازدارنده به آسانی هضم می‌شود و نیازی به پختن ندارد. این آرد را می‌توان برای درست کردن نان خام و انواع کلوچه و حلوا و مانند این‌ها به کار برد.

برای آرد کردن جوانه باید دانهٔ جوانه زده را در آفتاب بگذاریم تا خشک شود، سپس آسیاب کنیم. هرچه جوانه بیشتر رشد کرده باشد، مقدار نشاسته در آرد کمتر خواهد بود؛ برای تهیهٔ آردِ پُر نشاسته کافی است که دانه نیش زده باشد.

آرد گندم جوانه زده به نام «آرد جوانهٔ گندم» یا «مالت» در بازار عرضه می‌شود (این همان آردی است که با آن سمنو و سوهان درست می‌کنند و سوهان‌پزان آن را *آرد سهین* می‌نامند). گذشته ازگندم، از دانه‌های دیگر، مانند جو، برنج، ماش، عدس و لوبیا هم می‌توان آرد جوانه تهیه کرد.

## ترکیب کردن مواد خام



در انتخاب مواد غذایی خام و ترکیب کردن آن‌ها با یکدیگر نکات زیر را باید رعایت کنیم.

◄ میوه‌ها آنزیم‌های لازم برای هضم را در خود دارند و به سرعت از دستگاه گوارش می‌گذرند، ولی ممکن است هضم آن‌ها همراه با غذاهای دیگر آسان نباشد؛ از این رو بهترین وقت برای خوردن میوه صبح و با شکم خالی است. در سایر اوقات روز، میوه را بهتر است ۲-۳ ساعت پس از صرف غذای اصلی بخوریم.
◄ لیمو با انواع تره بار و سبزی سازگار است و می‌توان آب آن را به مقدار کم به هر سالاد یا غذای خامی اضافه کرد.
◄ مغزهای خشک، مانند گردو و بادام و پسته، با غذاهای نشاسته‌ای چندان سازگار نیستند؛ میان این دو نوع غذا بهتر است قدری فاصله بیندازیم.
◄ مغزهای خیسانده آسان‌تر از مغزهای خشک هضم و جذب می‌شوند. این مغزها را می‌توانیم یک روز پیش از مصرف در آب سرد بخیسانیم.

◄ سازگاری مغز خیسانده با دانه‌های جوانه‌زده و میوه‌های شیرین بیشتر از مغز خشک است.

◄ در بعضی میوه‌های خشک، مانند غیسی و کشمش سبز، مواد شیمیایی به‌کار می‌رود. خشکباری که آجیل فروش‌ها آن را «طبیعی» می‌نامند عاری از مواد شیمیایی است و از همین رو برای خیساندن مناسب‌تر است.

◄ قندهای متراکم، مانند عسل و شیره، ترشح بزاق را که برای هضم مواد نشاسته‌ای لازم است کم می‌کنند و بهتر است با این مواد خورده نشوند.

◄ در بسیاری از مواد خام، مانند مغزها و دانه‌های جوانه‌زده، مقداری روغن وجود دارد؛ بنابرین در به‌کاربردن روغن‌های تصفیه شده باید امساک کنیم.

◄ تره‌بار آب‌دار با همهٔ مواد دیگر سازگارند، به جز میوه.

◄ گوجه‌فرنگی را می‌توان در ردیف میوه‌ها به شمار آورد.

## خشکبار



خشکبار از غذاهای عمدهٔ خام‌خواران است؛ اگرچه بیشتر خام‌خواران از بعضی از اقسام خشکبار، مانند غیسی بلوری و کشمش سبز، که مواد شیمیایی حفاظت کننده به آن‌ها زده می‌شود، پرهیز می‌کنند. از این مواد که بگذریم، همهٔ اقسام خشکبار را می‌توان به صورت خشک یا خیسانده مصرف کرد. مهم‌ترین این مواد به قرار زیرند:

- آلبالو خشکه • آلو بخارا
- آلوچهٔ خشک • آلوی خشک یا تر
- انجیر شیرازی و انجیر رسمی خشک • بادام زمینی
- بادام هندی • برگهٔ زردآلو
- برگهٔ سیب • برگهٔ هلوی طبیعی*
- توت خشک • جوز قند
- چلغوز • کشمش و مویز طبیعی
- مغز بادام • مغز پسته
- مغز زردآلو • مغز فندق
- مغز گردو • ناردانه
- نارگیل

* «طبیعی» اصطلاح آجیل فروش‌هاست، در مقابل برگهٔ هلویی که موادِ شیمیایی به آن زده شده است.



## فصل صد و هشتم: **دستورهای خام‌خواری**

پوشیده نماند که نگارنده هم گاهی خام‌خواری را تجربه کرده است، و پاره‌ای از این دستورهای حاضر نتیجهٔ آن تجربه‌های شخصی است.

در فصل‌های گوناگون این کتاب مستطاب، به ویژه در میان سالادها و اردورها، غذاهای خامِ فراوانی پراکنده است که با آیین خام خواری کاملاً سازگار است و می‌توان آن‌ها را به دستورها افزود. دستورهای غذاهای خام درِ بیشتر موارد اندازه‌های معینی ندارد و مقدار مواد بسته به میلِ خورنده است. اندازه‌ها را در مواردی که تا حدی لازم بوده است قید کرده‌ایم. (برای پیدا کردن این دستورهای پراکنده، نگاه کنید به فهرست *غذاهای خام‌کیاه‌خواران* در پایان کتاب.)

### سوپ بادام زمینی



نیم پیمانه بادام زمینی پوست گرفته را با کمی شیر در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. این خمیر را در ۲-۳ پیمانه شیرگرم بریزید و هم بزنید. در ظرف بکشید و اندکی جوز بویا بپاشید.

### سوپ پیاز



کمی پیاز رندیده را در شیرگرم بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، هم بزنید و در فنجان بکشید.

◄◄ سوپ نخود سبز: به جای پیاز، یا علاوه بر آن، پورهٔ نخود سبز را به شیر اضافه کنید.

◄◄ سوپ ذرت: به جای پیاز، یا علاوه بر آن، پورهٔ دانهٔ ذرت به کار برید.

◄◄ سوپ جعفری: به جای پیاز، یا علاوه بر آن، جعفری ساطوری به کار برید.

### سوپ میوه



مقداری موز یا آناناس یا خربزه یا طالبی خرد کرده را با نعنای ساطوری در آب انگور یا آب انارِ

صاف کرده بریزید، هم بزنید و در ظرف بکشید، یا پیش از کشیدن در یخچال بگذارید تا سرد شود.
◄ این سوپ را با میوه‌ها و آب میوه‌های دیگر هم می‌توان درست کرد.

## سوپ ماش



ماش شب خیسانده را میان دو کف دست بمالید و پوست بگیرید، سپس با کمی شیر در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. با کرفس رندیده و شیر گرم مخلوط کنید و اندکی نمک بپاشید. گرم در ظرف بکشید.

## سوپ گوجه فرنگی (۱)



۲-۳ گوجه فرنگی را رنده کنید و از صافی سیمی بگذرانید، یا در مخلوط‌کن بگردانید. کمی هویج رندیده، جعفری و گل کلم و کرفس و فلفل سبز و پیاز ساطوری و اندکی سیر کوبیده با ۲-۳ پیمانه شیر و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید.
◄ این سوپ را می‌توانید روی آتش ملایم گرم کنید، تا حدی که بتوان انگشت را در آن فروکرد.
◄◄ سوپ گوجه فرنگی (۲): آب گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل گرم کنید (نجوشد)؛ کمی کرفس ساطوری و اندکی آب لیموی تازه اضافه کنید، هم بزنید و در ظرف بکشید.

## سوپ فلفل دلمه‌ای



**فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته • **پیازچه**، ساطوری • **آب لیموی تازه**
**فلفل قرمز**، ساییده • **سیر** • **گردکاری** • **ارده** • **نمک**

---

به جز پیازچه، همهٔ اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف بکشید و با پیازچه آرایش کنید.

## سوپ هویج



**جعفری**، ساطوری • **آب هویج** • **مغز گردو**
**سیر** • **زنجبیل**، ساییده • **نمک**

---

به جز جعفری همهٔ اجزا را در مخلوط‌کن صاف کنید. در ظرف بریزید و با جعفری آرایش کنید.

## سوپ قارچ



**زنجبیل**، ساییده • **قارچ** و **پیازچه**، ساطوری • **آب لیموی تازه**
**فلفل قرمز**، ساییده • **سیر** • **فلفل دلمه‌ای قرمز** • **ارده** • **نمک**

---

**به جز پیازچه، همهٔ اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف بکشید و با پیازچه آرایش کنید.**

## سوپ نخود سبز



**سیر** • **مغزگردو** • **نخود سبز** • **پیاز** • **آب لیموی تازه**
**هویج**، رندیده • **جعفری**، ساطوری
**نمک و فلفل**

---

**به جز هویج و جعفری، همهٔ اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف بکشید و با هویج و جعفری آرایش کنید.**

## سوپ خیار و آوکادو



**خیار**، با پوست، خردکرده • **آوکادو**، پوست و هسته گرفته
**شوید**، ساطوری • **پیاز**، خردکرده • **آب لیموی تازه** • **سیر**
**نمک و فلفل**

---

**به جز شوید، همهٔ اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آب سرد اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف بکشید و با شوید آرایش کنید.**

## سوپ سیب زمینی



**سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده
**گشنیز**، ساطوری • **پیاز** • **سیر**
**نمک و فلفل**

---

به جز گشنیز، همهٔ اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. پس از ۵-۶ دقیقه در ظرف بکشید و سوپ را با گشنیز ساطوری آرایش کنید.

## بُرش



**بادام مقشّر** • **پیاز** • **هویج** • **چغندر**، رندیده
**فلفل قرمز**، ساییده • **شوید**، ساطوری
**نمک و فلفل**

---

به جز شوید و چغندر، همهٔ اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. چغندر را با آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. پس از ۵-۶ دقیقه در ظرف بکشید و با شوید آرایش کنید.

## شیر و تخم مرغ



زرده و سفیدهٔ ۱ تخم مرغ را جداگانه بزنید و با هم مخلوط کنید. ۱ پیمانه شیر را گرم کنید و ۱ قاشق عسل در آن بریزید. تخم مرغ را اضافه کنید و آهسته هم بزنید. در لیوان بریزید و اندکی دارچین یا جوز بویا بپاشید.

◄◄ **تخم مرغ و آب پرتقال:** به جای شیر آب پرتقال به‌کار برید.

## سیب‌زمینی برای سالاد



سیب‌زمینی را پوست بگیرید و نازک ورقه ورقه کنید. یک دیگچه آب داغ کنید، سیب زمینی را در آن بریزید و بگذارید خنک شود. در آب‌کش خالی کنید، در ظرف بکشید و نمک و فلفل بپاشید.

◄ این سیب زمینی را می‌توان در انواع سالاد به‌کار برد.

## خوراک فلفل



**فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز**، تخم گرفته، خردکرده • **پیاز**، حلقه حلقه
**سیر**، کوبیده • **جوانهٔ ماش** • **کنجد** • **روغن زیتون**
**نمک و فلفل**

---

مقداری آب در دیگچه داغ کنید، فلفل و پیاز و جوانهٔ ماش را در آب بریزید و پس از ۴-۵

**دقیقه در آب‌کش خالی کنید. آب‌کش را در بادیه برگردانید، سیر را با کمی کنجد و روغن زیتون اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. پیش از سرد شدن در ظرف بکشید.**

## خورش تره‌بار



**گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده • **پیاز**، حلقه حلقه
**هویج**، پوست گرفته، نخودی • **کرفس**، ساطوری
**گل کلم**، گل گل • **ذرت شیری**، دان کرده
**نخود سبز**، پوست گرفته • **جوانهٔ ماش** یا **گندم** • **آب گوجه فرنگی** • **لیمو**، ورقه ورقه
**نمک و فلفل**

---

**آب گوجه فرنگی را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. تره بار را در آن بریزید، نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. پس از ۵–۶ دقیقه بکشید.**

## سس پیاز



**۱ برش پیاز را با ۱ برش گوجه فرنگی در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. این خمیر را به سس سالاد ساده (← زیر) اضافه کنید و هم بزنید.**

## سس ساده



**روغن زیتون را با اندکی آب لیموی تازه و نمک و فلفل مخلوط کنید و روی سالاد بدهید.**

## سس ارده



**مقداری ارده با روغن زیتون و اندکی آب لیموی تازه و نمک و فلفل در مخلوط‌کن بریزید و بگردانید تا مخلوط شود. این سس را می‌توان با کمی آب شل کرد.**

**◂◂ سس اردهٔ بادام زمینی: به جای *اردهٔ کنجد*، *اردهٔ بادام زمینی* (← زیر) به کار برید.**

## اردهٔ بادام زمینی



**بادام زمینی پوست گرفته را با کمی روغن گیاهی در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. کمی از**

این خمیر سیر کننده را می‌توانید در کنار بشقاب غذا بگذارید.
◄◄ این خمیر را می‌توانید با کمی عسل مخلوط کنید.

## سس بادام



بادام مقشّر را با روغن زیتون و اندکی آب لیموی تازه و نمک و فلفل در مخلوط‌کن بریزید و بگردانید تا صاف شود.

◄◄ **سس موز و بادام:** نمک و فلفل را حذف وکمی موز و اندکی عسل اضافه کنید.

◄◄ **سس مایونز:** خام‌خوارانی‌که تخم مرغ را مجاز می‌دانند می‌توانند سس *مایونز* (← صفحهٔ ۶۰۰) را با آب لیموی تازه درست کنند و روی سالادهای خود بریزند.

◄◄ **سس شیر و بادام:** بادام مقشّر را باکمی شیر یا آب در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. این خمیر را با سس *مایونز* (← صفحهٔ ۶۰۰) مخلوط کنید.

## سس سیر



۲-۳ پر سیر پوست‌کنده را با ۱ پیمانه روغن زیتون، ۱ قاشق آب لیموی تازه و ۱ قاشق عسل در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. این سس را می‌توانید روی سالاد تره‌بار بدهید.

## سالاد آوکادو



آوکادوی پوست‌گرفته و خردکرده را با گوجه فرنگی خردکرده و پیاز حلقه حلقه در بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید، اندکی روغن زیتون و آب لیموی تازه بزنید و زیر و روکنید.

## خوراک اسفناج



اسفناج ساطوری را با چغندر یا هویج رندیده وگل‌کلم خردکرده مخلوط کنید و نمک و فلفل بپاشید.

◄◄ **خوراک اسفناج مخلوط:** به این خوراک می‌توانید کمی مغزگردو یا بادام یا بادام‌زمینی، نیم‌کوب یا درسته، اضافه کنید.

## سالاد چغندر



چغندر رندیده را با گل‌کلم خردکرده و کمی پیاز حلقه حلقه مخلوط کنید، روی برگ کاهو در

ظرف بکشید وکمی سس *مایونز* (← صفحهٔ ۶۰۰) یا سس *ارده* (← صفحهٔ ۵۵۹) روی آن بدهید.

## سالاد پرتقال



**پرتقال**، پوست گرفته • **فلفل دلمه‌ای قرمز**، تخم گرفته، رشته رشته
**کاهو**، برگ برگ • **نخود سبز**، پوست گرفته
**کرفس**، ساطوری

---

**پرتقال را ورقه ورقه کنید، تخم آن را درآورید و ورقه‌ها را روی برگ کاهو بچینید. فلفل دلمه‌ای و نخود سبز و کرفس را کنار پرتقال بریزید وکمی سس *فرانسوی* (← صفحهٔ ۵۵۴) روی سالاد بدهید.**

## سالاد شلغم



**شلغم**، پوست گرفته، رندیده • **هویج**، پوست گرفته، رندیده
**کرفس**، ساطوری • **سیر**، کوبیده • **کاهو**، برگ برگ
**مایونز** یا **سس ارده** (← صفحه‌های ۶۰۰ یا ۵۵۹)

---

**تره بار را با کمی سس زیر و رو کنید، سپس روی برگ کاهو در ظرف بکشید.**

## آوکادو با سس گوجه فرنگی



**آوکادو**، پوست و هسته گرفته، خردکرده
**گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده • **گشنیز**، ساطوری
**پیاز • سیر • آب لیموی تازه**
**کاهو • نمک و فلفل**

---

**به جز آوکادو و گشنیز و کاهو، همهٔ اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آوکادو را روی برگ کاهو در بشقاب بگذارید و سس را روی آن بدهید. با گشنیز آرایش کنید.**

## انجیر و گردو



**انجیر شیرازی**، خیسانده، خردکرده • **بیخ کرفس**، ساطوری • **مغزگردو**، خیسانده، خردکرده

**کاهو**، برگ برگ • **روغن زیتون**

---

**انجیر و گردو و کرفس را با کمی روغن زیتون مخلوط کنید و روی برگ کاهو در ظرف بریزید.**

## کتلت گردو



**بلغور خام را ۱-۲ ساعت بخیسانید. سپس در صافی بریزید و در میان مشت فشار دهید تا آب آن برود. با کمی مغز گردوی ساییده و یک زردهٔ تخم مرغ مخلوط کنید. در قالب کتلت اندکی آرد بپاشید و خمیر را به قالب بزنید. با نعنای تازه در ظرف بگذارید.**

**◄◄ کتلت بادام: به جای مغز گردو، مغز بادام ساییده به کار برید.**

**◄◄ کتلت بادام زمینی: به جای مغز گردو، بادام زمینی ساییده به کار برید.**

## کتلت پنیر



**مغز گردو**، کوبیده • **کرفس**، ساطوری • **نعنا**، ساطوری

**پیازچه**، ساطوری • **پنیر تازه**

**نمک و فلفل**

---

**پنیر و مغز گردو و کرفس و نعنا را با اندکی نمک و فلفل خمیر کنید. خمیر را به صورت چند کتلت در بشقاب بچینید و با پیازچه آرایش کنید.**

## کتلت نخود



**زیره**، ساییده • **گشنیز**، ساطوری • **نخود جوانه زده** • **ارده** • **سیر**

**نمک و فلفل**

---

**به جز گشنیز، همهٔ اجزا را در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. خمیر را به صورت چند کتلت در آورید و در بشقاب بچینید. با گشنیز آرایش کنید.**

## کوکو سبزی



**سبزی کوکو**، چرخ کرده • **زرشک**، خیسانده • **زردهٔ تخم مرغ**

**گوجه فرنگی**، ورقه ورقه • **مغز گردو**، نیم کوب
**نمک و فلفل**

---

**به جز مغز گردو همهٔ اجزا را با هم مخلوط کنید، به شکل کوکو در بشقاب بگذارید و با ورقه‌های گوجه‌فرنگی و مغز گردو آرایش کنید.**

## انجیر و نارگیل



**انجیر شیرازی خیسانده و خرد کرده را با نارگیل تازهٔ رندیده و انگور بی‌دانه و بیخ کرفسِ ساطوری مخلوط کنید و روی برگ کاهو در بشقاب بکشید.**

## حلوای خرمایی



**خرمای فارس یا خوزستان را هسته بگیرید و خرد کنید. گردوی ساییده روی آن بریزید و خمیر کنید. خمیر را در بشقاب پهن کنید و اندکی دارچین ساییده روی آن بپاشید. در آفتاب بگذارید تا خشک شود.**

◄ **برای نرم کردن خرما می‌توان ظرف آن را در آب داغ گذاشت تا گرم شود.**

## کلوچهٔ گردویی



**آرد سهین (گندم جوانه زده) را با کمی آب خمیر کنید. خمیر را با ۱ برابر مغز گردوی ساییده و کمی عسل مخلوط کنید، سپس روی تختهٔ آرد پاشیده به صورت قرص‌های کوچکی درآورید. روی قرص‌ها اندکی دارچین ساییده بپاشید. در آفتاب بگذارید تا خشک شود.**

◄◄ **کلوچهٔ آفتابی: ۲ پیمانه آرد سهین (گندم جوانه زده) را با ۱ پیمانه روغن کنجد یا ارده مخلوط کنید و شب بخوابانید؛ سپس ۳-۴ قاشق عسل را با اندکی آب مخلوط کنید و روی آرد بریزید. چنگ بزنید تا خمیر صافی به دست آید. خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده به صورت قرص‌های کوچکی درآورید، روی قرص‌ها اندکی سیاه‌دانه بپاشید و در آفتاب بگذارید تا خشک شود.**

◄◄ **نان آفتابی: گندم جوانه زدهٔ تازه را با اندکی نمک در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده به صورت چند قرص نان درآورید. اگر لازم باشد اندکی آرد اضافه کنید. در آفتاب بگذارید تا نیمه خشک شود.**

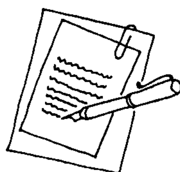


بخش بیست و نهم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# دسر و مختصری شیرینی





## فصل صد و نهم: **دانستنی‌های لازم**

**درست کردن کیک و تارت و پای و شیرینی عموماً برخلاف آشپزی معمولی کار دقیقی است و از انتخاب نوع شیرینی که بگذریم در این کار محل زیادی برای سلیقهٔ شخصی وجود ندارد. برای خوب درآوردن نتیجهٔ کار چند نکتهٔ زیر را باید رعایت کرد:**

**◄ دستور درست کردن کیک یا شیرینی را حتماً از اول تا آخر با دقت بخوانید و کارها را گام به گام انجام دهید.**

**◄ وسایل لازم مانند بادیهٔ فولاد زنگ نزن و همزن دستی یا برقی وکاردک چوبی و لاستیکی و قالب و غیره در آشپزخانه دم دست داشته باشید.**

**◄ مواد لازم را روی میز آشپزخانه بچینید. تخم مرغ و کره را از یکی دو ساعت پیش بیرون یخچال بگذارید، مگر این که در دستور خلاف این آمده باشد.**

**◄ در اندازه گرفتن مواد پیمانه و قاشق اندازه‌گیری به کار برید؛ موادرا درست اندازه‌گیری کنید و به حدس و تخمین تکیه نکنید.**

**◄ آرد و شکر و غیره را با پیمانه یا قاشق از ظرف بردارید و با پشت کارد روی پیمانه بکشید تا مادهٔ اضافی بریزد. روی پیمانه فشار ندهید و تَهِ پیمانه را روی میز نکوبید.**

**◄ قالب کیک و شیرینی را پیش از ریختن مایه همیشه با کرهٔ نرم چرب کنید و اندکی آرد بپاشید، مگر این که در دستور خلاف این آمده باشد. قالب‌هایی که آستر نچسب دارند طبعاً کیک و شیرینی آسان‌تر از آن‌ها بیرون می‌آید.**

**◄ قالب را همیشه تا سه چهارم ارتفاع آن از مایه پرکنید و باقی را برای بالا آمدن مایه هنگامِ پخت خالی بگذارید.**

**◄ فرگاهی نامیزان کار می‌کند. پیش از شروع کار توجه کنید که درجهٔ فِر میزان باشد.**

**◄ فر را دست کم ۱۵ دقیقه پیش از آغاز پخت روشن کنید تا حرارت آن به درجهٔ لازم برسد.**

**◄ در دستورهای زیر مکرر گفته می‌شود «سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد» یا «بزنید تا آهاری شود»؛ منظور این است که سفیده کف مانند شود و بالا بیاید و اگر با قاشق مقداری از آن را**

برداریم، از ریخت نیفتد. سفیدهٔ آهاری سفیده‌ای است که خشک شده است و رطوبت آن دیده نمی‌شود.

## بعضی مواد دسر و شیرینی



در دسر و شیرینی موادی مصرف می‌شود که شناخت آن‌ها در نتیجهٔ کار تأثیر کلی دارد؛ آنچه در زیر می‌آید فهرستی است از این مواد و معلوماتی دربارهٔ آن‌ها.

## آرد



منظور از *آرد* در دستورهای زیر آرد گندم است. البته آرد گندم، بر حسب این که از چه نوع گندمی تهیه شده باشد و نسبت نشاسته و پروتئین و سبوس و چسب و غیره در آن از چه قراری باشد، بسیار متنوع است؛ آنچه در بازارهای ما در دسترس است در دو نوع آرد سفید و آرد غیرسفید خلاصه می‌شود. برای انواع حلوا و کاچی و رنگینک آرد غیرسفید از آرد سفید بهتر است. آرد غیرسفید معمولاً به صورت بسته‌بندی عرضه نمی‌شود و باید آن را از نانوایی سنگکی یا تافتونی خرید. برای کیک و نان شیرینی و مانند این‌ها آرد سفید مناسب است.

آرد را همیشه پیش از به کار بردن باید الک کرد. منظور از این کار تنها گرفتن ناخالصی نیست، منظور بیشتر این است که ذرات آرد از هم جدا شوند و آمیزش آن با آب و شیر و مانند این‌ها آسان باشد.

## بادام مقشّر



مغز بادام خام را در آب جوش بریزید و بگذارید آب باز به جوش بیاید، بردارید و چند دقیقه در آب سرد بخوابانید، سپس پوست بگیرید. برای خلال کردن مغز بادام مقشّر باید مغز بادام را در آب سرد بخیسانید تا نرم شود، سپس با کارد تیز روی تخته خلال کنید. خلال بادام در دسرهای ایرانی و مغز بادام نیم‌کوب در دسرهای فرنگی مصرف دارد. خلال بادام را می‌توان خشکاند و در تابه روی آتش ملایم بو داد. خلال بادام در بازار عرضه می‌شود، ولی نگارنده آن را توصیه نمی‌کند، چون غالباً مانده و بد بوست.

## مغز پستهٔ شیرینی پزی



مغز پسته‌ای که به صورت خلال یا کوبیده یا نیم‌کوب در شیرینی‌پزی به‌کار می‌رود غیر از پستهٔ آجیل است. پستهٔ شیرینی پزی ریز و سبز رنگ است، و با آن که مزهٔ بسیار خوبی دارد

بیشتر برای رنگ پسته‌ای زیبای آن به کار می‌رود. این پسته در قزوین به دست می‌آید و بیشتر به صورت مغز فروخته می‌شود.

هنگام خرید مغز پسته برای آرایش دسر باید به جنس پسته توجه کنیم؛ گاهی خلال پستهٔ آجیل را رنگ می‌کنند و به جای پستهٔ قزوین می‌فروشند. بعضی از بانوان خلال بادام را رنگ می‌کنند و به جای پستهٔ سبز به کار می‌برند و معتقدند که آن مقدار رنگ به سلامت کسی زیانی نمی‌رساند. چه بسا که حق با آن‌ها باشد، ولی خلال بادام رنگ کرده مغز پستهٔ سبز نمی‌شود.

## بار (شیرهٔ شکر یا شربت)



منظور از *بار*، که اصطلاح قنادهاست، شیرهٔ شکر یا شربت قند غلیظ است که در شیرینی‌های گوناگون به‌کار می‌رود. برای درست کردن این شیره، شکر و آب را به نسبت ۱ پیمانه آب و ۳ پیمانه شکر در دیگ بریزید و روی آتش هم بزنید تا شکر حل شود، سپس اندکی آب‌لیمو یا جوهر لیمو (اسید سیتریک) یا جوهر انگور (کرم تارتار) به آن اضافه کنید و پس از چند دقیقه بردارید و صاف کنید. منظور از اضافه کردن آب‌لیمو یا اسید جلوگیری از شکرک زدن شیره است، مقدار آن نباید آن قدر باشد که شربت را ترش کند.

شیره را می‌توان کمی سبک‌تر گرفت ــ مثلاً ۱ پیمانه آب و ۲ پیمانه شکر. شیرهٔ سبک نیازی به ترشی ندارد.

◄ به بار زولبیا و بامیه و مانند این‌ها گاهی کمی عسل یا گلاب، یا هر دو، اضافه می‌کنند.

## کره و روغن



در دستورهای کیک و تارت و غیره همیشه کره می‌آید، ولی به جای آن می‌توان روغن روان به کار برد. در شیرینی‌های ایرانی و ترکی و هندی منظور از روغن همیشه روغن زرد یا روغنِ حیوانی اعلاست، ولی اگر از عطر خاص روغن زرد صرف نظر کنیم، کرهٔ آب کردهٔ جرم گرفته و روغن روان هم می‌تواند جانشین آن شود.

◄ کرهٔ محلی یا مسکه (مشکه) را باید با حرارت ملایم آبِ کرد، وقتی کاملاً آب شد، یک گرد آرد در آن بپاشید تا ذرات آب و دوغ آن ته نشین شود. زیر آن را خاموش کنید. وقتی از داغی افتاد، روغن را صاف کنید.

## هل و گلاب



هل و گلاب ترکیبی است از شیرهٔ هل با گلاب. برای درست کردن ۱ پیمانه هل و گلاب ۸-۱۰

دانه هل را با پوست بکوبید و در نیم پیمانه آب روی آتش کم بجوشانید تا مقدار آب به یک دوم برسد، سپس این آب یا شیرهٔ هل را از صافی کاغذی یا چلوار شسته بگذرانید و نیم پیمانه گلاب به آن اضافه کنید.

◄ به جای درست کردن هل و گلاب می‌توان دانه‌های هل درسته را در دیگ دسر انداخت و پس از جوشیدن درآورد و گلاب را جداگانه اضافه کرد.

## نشاسته



نشاسته را از مغز گندم می‌گیرند (نشاستهٔ ذرت و سیب زمینی هم گاهی در بازار عرضه می‌شود). نشانهٔ نشاستهٔ خوب آن است که سفید مطلق باشد و مزهٔ ترش نداشته باشد. برای گرفتن ترشیِ نشاسته می‌توان آن را در آب زیاد خیساند و پس از تَه‌نشین شدن نشاسته آب زلال روی آن را دور ریخت.

نشاسته را باید همیشه اول در آب سرد حل کرد و از صافی گذراند و سپس روی آتش گذاشت. برای آن که نشاسته آسان در آب حل شود می‌توان آن را کوبید یا آسیاب کرد تا به صورت گردِ *نشاسته* درآید.

در پختن نشاسته اگر مقدار آب را زیاد بگیریم و با جوشاندن به اندازهٔ لازم برسانیم، نشاسته صاف و بلوری از کار در می‌آید.

## گرد شکر



*خاکه قند* یا *شکر قنادی* هم نامیده می‌شود و در شیرینی‌پزی مصرف دارد (نگاه کنید به گردِ شکر، صفحهٔ ۲۱۴).

## گرد کاکائو یا شکلات ساده



در بسیاری از دسرها مقداری کاکائو به کار می‌رود. (برای شناخت *کاکائو*، نگاه کنید به *کاکائو*، صفحهٔ ۴۵۰.)

از آنجا که گرد کاکائو گرد بسیار سبکی است، حل کردن آن در آب یا شیر کار دشواری است. به همین دلیل نوعی شکلات بی‌شکر یا کم شکر به صورت فشرده و قالبی در بازار عرضه می‌شود که آن را خرد یا رنده یا ذوب می‌کنند و در شیرینی به کار می‌برند. این را *شکلات ساده* یا *شکلاتِ تلخ* می‌نامیم. برای حل کردن شکلات ساده، باید برادهٔ آن را با کمی شیر یا آب در تابهٔ کوچکی روی آتش کم یا در دیگ بردیگ (بَن ماری) بگذاریم و هم بزنیم تا مایهٔ شکلاتی غلیظی به دست آید. این مایه را می‌توان در شیر یا آبِ بیشتری حل کرد.

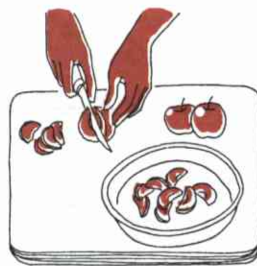
اگر به‌جای شکلات ساده ناچار از به‌کار بردن گردِ *کاکائو* باشیم، راهِ حل کردن آن این است که نخست آن را با شکر مخلوط کنیم و سپس با افزودن مقدار کمی آب یا شیر یا زردهٔ تخم مرغ بزنیم تا به صورت خمیر صافی درآید. این خمیر را می‌توان به‌آسانی در آب یا شیر حل کرد یا به مایهٔ کیک و شیرینی اضافه کرد.

◂ کاکائو و شکلات یک جنس نیست و خوب و بد دارد. در انتخاب آن باید دقت کرد، چون کاکائوی بد عطر و طعم خوبی ندارد.

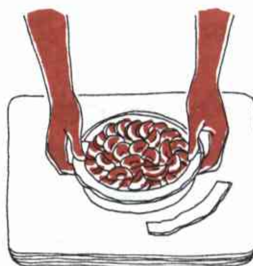
## پوستهٔ تارت و پای



*تارت* نانی است به شکل دوری یا بشقاب لبه‌دار که آن را با یک مادهٔ شیرین یا نمکی پُر می‌کنند. پوستهٔ تارت ممکن است جداگانه پخته شود، یا همراه با مایهٔ تویی آن. *پای* تارتی است که روی آن را با لایه‌ای از همان خمیر می‌پوشانند؛ به همین دلیل پای برخلاف تارت کمتر جای آرایش دارد. تارت از فرانسه و پای از کشورهای انگلیسی زبان بیرون آمده است.



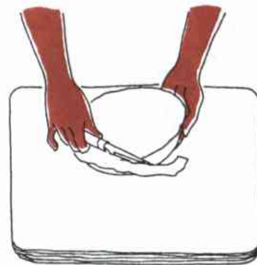
سیب خرد کرده را در پوسته بچینید



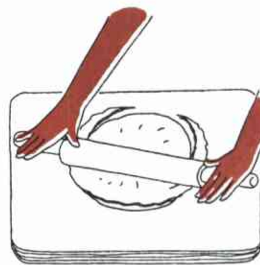
دور پوستهٔ پای لبهٔ خمیری بگذارید



روی پای لواش خمیر بخوابانید



لبهٔ لواش را با کارد ...



... یا با نورد ببرید

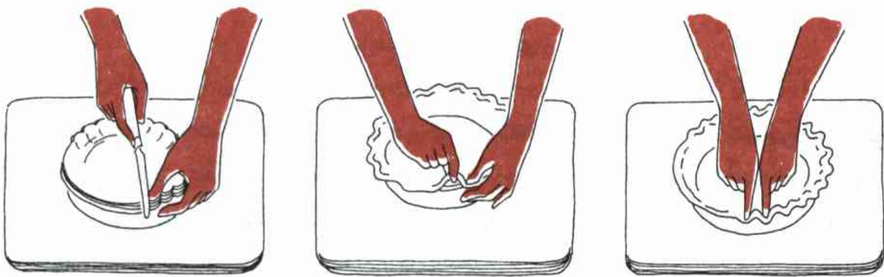


پیش از پخت آرایش کنید

در شیرینی‌پزی فرانسوی، که در سایر کشورهای اروپا هم با تفاوت‌های جزئی رایج است،

پوستهٔ پای و تارت و سایر انواع شیرینیِ دسر از چندین نوع خمیر درست می‌شود. دستور تهیهٔ رایج‌ترین خمیرهای فرانسوی در زیر می‌آید.

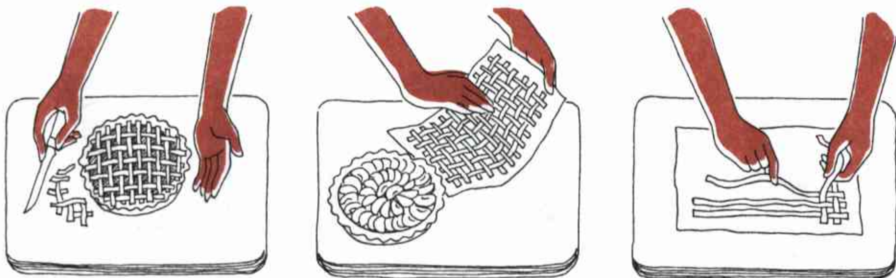
برای پختن و آماده کردن پوستهٔ تارت و پای، خمیر لازم را از روی دستور پهن می‌کنیم و روی قالبی که انتخاب کرده‌ایم ــ گِرد، چارگوش، یا دراز ــ می‌اندازیم. نورد را روی لبهٔ قالب می‌غلتانیم و حاشیهٔ اضافی خمیر را برمی‌داریم. لبهٔ خمیر را می‌توانیم با انگشت کنگره بدهیم. با



سه روش برای کنگره دادن لبهٔ پوستهٔ پای: با انگشت اشاره، شست و کارد

چنگال چند جای خمیر را در کف قالب سوراخ می‌کنیم تا پوسته باد نکند. سپس فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ می‌کنیم.

۲-۳ پیمانه سنگ‌ریزهٔ سنگکی شسته و خشک کرده روی خمیر می‌ریزیم تا پوسته هنگامِ پختن تغییر شکل ندهد. قالب را ۲۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر می‌گذاریم تا طلایی شود. سپس



از نوار بافت حصیری درست کنید — حصیر را روی پای برگردانید — سپس لبهٔ حصیر را با کارد ببرید

برمی‌داریم، خالی می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شود. (البته اگر پوستهٔ پای با مواد تویی آن پخته می‌شود، ریختن سنگ ریزه در آن لازم نیست.)

اگر قرار است پای یا تارت را دوباره در فر بگذارید، ۱۰ دقیقه پخت برای نوبت اول کافی است.

## خمیر چندلا

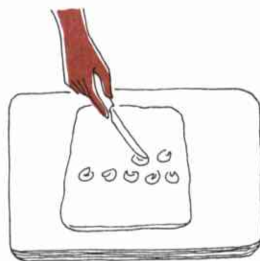


۲ پیمانه **آرد**
۳۰ گرم **کره،** برای خمیر کردن
۱۰۰ گرم **کره،** برای پهن کردن
اندکی **نمک**

▼ **خمیر چندلا** (pâte feuilletée) خمیری است که برای پهن‌کردن و درآوردن به صورتِ لایه‌های نازک تهیه می‌شود ــ مانند وُل‌ئووان (vol-au-vent)، پوستهٔ چندلایی شیرینی دانمارکی و بعضی انواع تارت.

این خمیر از آرد و کره یا روغن و اندکی آب ترکیب می‌شود. مقدار کره از برابر با آرد تا یک‌سومِ آرد می‌تواند تغییر کند. مقدار آب باید آن قدر باشد که خمیر را بتوان به آسانی پهن کرد، ولی آن قدر نباشد که خمیر به دست بچسبد. هنگام پهن کردن خمیر باید خمیر و کره سرد باشد، و چون پهن کردنِ آن مدتی طول می‌کشد، در تابستان باید آن را پس از هر دور پهن کردن در یخچال بگذاریم تا گرم نشود.

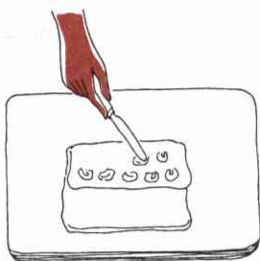
**آرد را در بادیه یا روی تختهٔ کار الک می‌کنیم. سپس وسط آن را چال می‌کنیم، نمک را در**



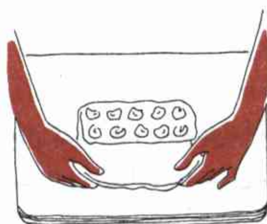
روی لواش گلوله‌های کره بگذارید



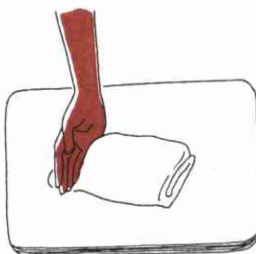
یک لایه لواش را روی کره برگردانید



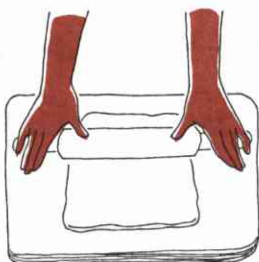
روی لایهٔ برگردانده باز هم کره بگذارید



لایهٔ دوم را روی لایهٔ اول برگردانید



دو طرف لایه‌های لواش را ببندید



سپس خمیر چندلا را با نورد پهن کنید

**کمی آب حل می‌کنیم و در آن چال می‌ریزیم، ۳۰ گرم کره را اضافه می‌کنیم و می‌مالیم تا خمیر یک دست شود. آنگاه خمیر را به صورت یک توپ در می‌آوریم. بادیه را کمی چرب می‌کنیم، خمیر را در آن می‌گذاریم و یک دور می‌گردانیم، سپس ۱۵ دقیقه زیر یک دستمال دو نم می‌خوابانیم.**

**اکنون اندکی آرد روی تخته می‌پاشیم و خمیر را با نورد به صورت لواشی به نازکی ۲-۳ تیغهٔ کارد پهن می‌کنیم. ۱۰۰ گرم کره را با کارد خرد می‌کنیم و نصف آن را روی یک سوم وسط لواش می‌چینیم. یک لایهٔ لواش را روی کره برمی‌گردانیم. نصف دیگر کره را روی این لایهٔ برگردانده می‌چینیم. لایهٔ سوم را روی کره برمی‌گردانیم. دوطرف لواش را با دست می‌بندیم. لواش سه‌لا را با نورد پهن می‌کنیم. روی خمیر را می‌پوشانیم و ۱۵ دقیقه در یخچال می‌خوابانیم. خمیر سرد شده را روی تخته با نورد به شکل چارگوش دراز پهن می‌کنیم. سپس آن را دولا می‌کنیم و ۱۰ دقیقه می‌خوابانیم. این کار را ۶ بار تکرار می‌کنیم تا خمیر به صورت لایه‌های نازک درآید. این لواشِ چندلا را می‌توان با کارد یا غلتک یا قالب برش برید و به شکل پوستهٔ تارت کوچک و شیرینیِ دانمارکی و مانند این‌ها درآورد، یا در قالب بزرگ پهن‌کرد و لبه‌های اضافی آن‌را برداشت یا با انگشت کنگره داد.**

## خمیر تُرد



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **آرد** |
| ۱۰۰ گرم | **کره** |
| ۱ قاشق | **روغن** |
| اندکی | **نمک** |

▼ **خمیر ترد** یا pâte brisée خمیری است سبُک که زیاد قابل پهن‌کردن نیست و در شیرینی‌هایی که پوستهٔ کلفت و ترد دارند به‌کار می‌رود. درست‌کردن این خمیر نیازمند قدری چابکی است، زیرا که این خمیر باید با سرعت و بدون ورزدادن زیاد درست شود؛ اگر روی تخته معطل شود یا آن را زیاد ورز بدهیم، کیفیت سبکی و تردی خود را از دست می‌دهد.

پوسته‌ای که از این خمیر به دست می‌آید آب را زود جذب می‌کند و خیس می‌شود. از این رو برای بارِ این پوسته باید موادی مانند مربا یا ژلهٔ سفت به‌کار برد که آب خود را دیرتر پس می‌دهد.

---

**آرد را روی تخته الک کنید، اندکی نمک بپاشید، وسط آن را چال کنید، کره و روغن را اضافه کنید و با انگشت آرد و کره و روغن را مخلوط کنید تا شکل ماسه مانندی پیدا کند. سپس اندکی آب بزنید و با پاشنهٔ دست چند دور خمیر را بمالید تا یک دست شود. روی خمیر یک پارچهٔ دو نم بکشید و دست کم ۲ ساعت بخوابانید.**

## خمیر شیرین



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **آرد** |
| ۱۰۰ گرم | **شکر** |
| ۱۲۰ گرم | **کره** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| اندکی | **وانیل** |
| اندکی | **نمک** |

▼ **خمیر شیرین** یا pâte sucrée (که **خمیر زِبر** یا pâte sablée هم نامیده می‌شود)، به واسطهٔ تخم مرغ و شکری که دارد کمی خشک و شکننده در می‌آید ولی در برابر آب مقاوم‌تر است؛ از این رو بار آن را می‌توان از میوه یا مواد آب دار انتخاب کرد.

---

**تخم‌مرغ را در بادیه با شکر و اندکی نمک و وانیل بزنید، آرد را روی آن الک کنید و با کاردکِ چوبی مخلوط کنید. روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را روی آن بیندازید. کرهٔ نرم را تکه تکه روی خمیر بگذارید و با پاشنهٔ دست بمالید تا به خورد خمیر برود و خمیر صاف و یک دست شود.**

## خمیر ورآمده



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **آرد** |
| یک و نیم پیمانه | **شیر ولرم** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۴۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۱۵۰ گرم | **کره** |
| اندکی | **نمک** |

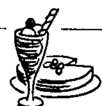
▼ **خمیر ورآمده** یا pâte levée، چنان که از نام آن پیداست به واسطهٔ وجود مخمر ور می‌آید و هنگام پخت حجم نان زیاد و بافت آن نرم می‌شود. این خمیر برای درست کردن نان ساندویچ یا نان‌های کرم‌دار و مربادار به کار می‌رود.

---

**مخمّر را با یک قاشق مرباخوری گرد شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید.**

آرد را الک کنید، وسط آن را چال کنید و تخم مرغ را بزنید و توی چال بریزید. گرد شکر و نمک و نیمی از شیر را اضافه کنید و بمالید. روی خمیر را بپوشانید و ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا حجم آن دو برابر شود. باد خمیر را با مشت بخوابانید و کره و باقی ماندهٔ شیر را اضافه کنید و خمیر را کمی ورز بدهید. ۱ ساعت دیگر بخوابانید. پیش از به‌کار بردن، خمیر را با دست یک دور روی تخته بغلتانید.

## خمیر نرم



| | |
|---|---|
| ۱۲۰ گرم | **آرد** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱۲۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۴۰ گرم | **کره**، آب کرده |
| اندکی | **نمک** |

▼ **خمیر نرم** یا **خمیر ژنوآز** (pâte à genoise) برای درست کردن کیک‌ها و شیرینی‌های نرم و لطیف به‌کار می‌رود.

دیگ بر دیگ را روی اجاق بگذارید و آب آن را به جوش بیاورید. تخم مرغ را در دیگ بر دیگ بشکنید. شکر را با اندکی نمک اضافه کنید و بزنید. گاهی بردارید و بزنید تا مایه داغ شود ولی نپزد. وقتی مایه آن قدر داغ شد که انگشت را نتوانید در آن بگذارید، از روی آتش بردارید. باز هم بزنید تا حجم مایه دو برابر شود. آرد و کره را اضافه کنید و هم بزنید.

سبکی این خمیر به کیفیت زدن تخم مرغ آن بستگی دارد. (با همزن برقی این کار بهتر صورت می‌گیرد.)

برای پختن کیک ژنوآز، خمیر را در قالب بریزید و در فر ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد بگذارید. پس از ۱۵ دقیقه یک چوب کبریت در کیک فروکنید، اگر خشک بیرون آمد، کیک پخته است. ۵-۶ دقیقه درِ فر را نیمه باز بگذارید، سپس کیک را بردارید.

## آردینه یا خمیر روغن جوش (فرانسوی)



| | |
|---|---|
| ۱۲۵ گرم | **آرد** |
| ۱ | **تخم مرغ**، زده |
| ۱ قاشق | **روغن** |

اندکی **نمک**

---

▼ این خمیر، که به زبان فرانسوی خمیر «بِنیه» (beignet) نامیده می‌شود، خمیر شُلی است، برای پوشش هر چیزی که بخواهیم آن‌را روغن جوش کنیم ــ گوشت، پنیر، تره‌بار، میوه. برای دسر، نمکِ خمیر را کمتر می‌گیرند و پس از روغن جوش کردن روی آن گرد شکر می‌پاشند.

**آرد را با تخم مرغ زده، روغن، نمک و کمی آب ولرم خمیر کنید. مقدار آب آن قدر باشد که خمیر شل شود، به طوری‌که بتوانیم چیزی را که می‌خواهیم روغن جوش کنیم در آن فرو کنیم تا خمیر روی آن را بپوشاند.**

## خمیر روغن‌جوش هندی



▼ در هندوستان به جای خمیر روغن جوش فرانسوی **خمیر *آرد نخود*** به‌کار می‌برند (منظور آردِ نخود خام است، با آرد نخودچی اشتباه نشود). این خمیر نیازی به تخم مرغ و روغن ندارد. آرد نخود را می‌توان از فروشگاه‌های خواربار هندی خرید.

**آرد نخود و اندکی نمک و گردِ نانوایی (بیکینگ پاودر) را با آب کافی مخلوط کنید تا خمیرِ شلی به دست آید که از قاشق بریزد. بگذارید ۳۰ دقیقه بماند.**

## خمیر کرِپ



---

۱ پیمانه **آرد**
۱ قاشق چ **مخمر**
۱ **تخم مرغ**
۱ پیمانه **شیر**
۱ قاشق م **شکر**
اندکی **نمک**

---

▼ **کرِپ** (crêpe) فرانسوی، که شکل امریکایی و انگلیسی آن **پَن‌کِیک** (pancake) و شکل روسیِ آن **بلینی** (blini) نامیده می‌شود، نوعی لواش نازک است که در تابه سرخ می‌شود و انواع مواد شیرین یا نمکی را می‌توان در آن پیچید. خمیر کرپ را به چند روش درست می‌کنند؛ آنچه در زیر می‌آید رایج‌ترین روش است. (برای **خمیر بلینی**، نگاه کنید به صفحهٔ ۱۷۴۴.)

کرپ سرخ کرده را می‌توان به مدت کوتاه در یخچال و به مدت دراز در یخ‌بند نگه داشت. برای نگه‌داری در یخچال یا یخ‌بند، میان هردو کرپ یک ورق کاغذ روغنی بگذارید، همه را در کیسهٔ نایلکس ببندید و لای روزنامه بپیچید.

**شکر و مخمر را در کمی آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. آرد و نمک را در بادیه بریزید و وسط آن را چال کنید. تخم مرغ را بزنید و با محلول مخمر وسط آرد بریزید. نیمی از شیر را کم کم روی آرد بریزید و با کاردک چوبی خمیر کنید. سپس با کاردک چوبی یا همزنِ برقی خمیر را بزنید تا صاف شود. روی بادیه را بپوشانید و بگذارید ۱ ساعت در جای گرم بماند. آنگاه باقی شیر را اضافه کنید و بزنید تا خمیر شل شود، به طوری که از قاشق بریزد.**

**برای سرخ کردن کرپ، کف یک تابهٔ کوچک را چرب کنید و روی آتش ملایم بگذارید تا داغ شود. با یک ملاقهٔ کوچک از مایهٔ کرپ بردارید، وسط تابه بریزید و تابه را بگردانید تا مایه تمامِ تابه را بپوشاند. زیاد نریزید تا کرپ کلفت نشود. اگر حرارت میزان باشد پس از ۱ دقیقه پشتِ کرپ برشته می‌شود. همین که حباب‌هایی روی کرپ پیدا شد، آن را برگردانید تا روی دیگر آن هم برشته شود. بردارید و کنار بگذارید.**

**کرپ آماده را تا هنگام به کار بردن میان دو بشقاب روی دیگ آبِ جوشان گرم نگه دارید. کرپ سرد یا منجمد را به همین ترتیب گرم کنید.**

## پوستهٔ دست پیچ (رولِت)

۵-۶ برش



| | |
|---|---|
| ۲۵ گرم | **آرد** |
| ۳۰ گرم | **بادام مقشّر**، کوبیده |
| ۷۵ گرم | **نشاسته**، کوبیده |
| ۵ | **تخم مرغ** |
| ۱۲۵ گرم | **گرد شکر** |
| اندکی | **وانیل** |
| اندکی | **نمک** |

▼ این شیرینی فرانسوی هم ــ که خود فرانسوی‌ها آن را ***گاتو روله*** (gateau roulé) می‌نامند ــ مانند بسیاری از شیرینی‌ها از دو قسمت پوسته و تویی تشکیل می‌شود. دستور تهیهٔ پوستهٔ آن در زیر می‌آید، مایهٔ تویی آن را باید از میان کرم‌ها، مرباها، و میوه‌ها انتخاب کنید.

**سفیده و زردهٔ تخم مرغ را از هم جدا کنید. زرده را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود.**

**آرد و نشاسته را با هم الک کنید و با مغز بادام کوبیده مخلوط کنید. روی مایهٔ زردهٔ تخم مرغ بریزید و بزنید.**

**سفیدهٔ تخم مرغ را با اندکی وانیل و اندکی نمک بزنید تا آهاری شود، سپس آهسته با مایهٔ زرده مخلوط کنید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. یک ورق کاغذ روغنی در سینی فر بیندازید و خمیر را روی کاغذ پهن کنید. با کاردک روی خمیر را صاف کنید تا تمام کاغذ را بپوشاند. سینی را ۱۰ دقیقه در فر بگذارید و همین قدر که پوستهٔ دست پیچ طلاییِ کم رنگ شد بردارید. یک پارچهٔ خشک روی آن بکشید و بگذارید خنک شود.**

**▾ پیچیدن دست پیچ: هنگام پیچیدن دست‌پیچ، نخست یک پوشش نازک از *کارامل عسلی* (← صفحهٔ ۲۱۳) یا شیرهٔ شکر روی پوسته بدهید، سپس مایهٔ تویی را با کاردک به کلفتی ۱ سانتی‌متر روی آن بمالید. پوسته را از کاغذ روغنی جدا کنید و مانند فرش لوله کنید. کاغذ را دورِ آن بپیچید و با نوار چسب بچسبانید. ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید تا دست پیچ سرد شود و شکل بگیرد؛ سپس بردارید و کاغذ را باز کنید.**

**◂ هنگام بردن سر سفره می‌توانید کمی کارامل عسلی روی دست پیچ بریزید و گرد شکر بپاشید، سپس حلقه حلقه ببُرید.**

**◂ دست پیچ را می‌توان تا یک هفته در یخچال نگه داشت. برای این کار دست پیچ را در کاغذِ مومی بپیچید و دو سر کاغذ را ببندید، یا آن را در ظرف در دار بگذارید.**

## پوستهٔ نان خامه‌ای



| | |
|---|---|
| ۱۵۰ گرم | **آرد** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۲۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۷۵ گرم | **کره** |
| اندکی | **نمک** |

▾ در بعضی از کتاب‌های آشپزی فارسی از نوعی شیرینی فرانسوی به نام «کلم» نام برده می‌شود. درست است که در زبان فرانسه **شو** chou به معنی کلم است، ولی فرانسوی‌ها نوعی شیرینی هم به نامِ «شو» دارند که در واقع به جز شکل بادکردهٔ آن هیچ ربطی به کلم ندارد. شو همان چیزی است که ما آن را نان خامه‌ای می‌نامیم، منتها در فرانسه توی این شیرینی را معمولاً با ***کرمِ قنادی*** (crème patissière) یا **کرم شکلاتی** یا مانند این‌ها هم پُر می‌کنند، و گاهی روی آن هم کاراملِ عسلی یا رومالِ شکلاتی می‌ریزند و شوی پُر شده و رومال زده را ***اِکلر*** (éclair) می‌نامند.

خمیر شو را به دو سه روش درست می‌کنند، و معمول‌ترین روش از این قرار است. (برای مایهٔ توی نان خامه‌ای نگاه کنید به کرم سفید، صفحهٔ ۱۶۶۴.)

---

**گرد شکر و کره را با ۲۵۰ گرم آب و اندکی نمک در دیگچه روی آتش تیز به جوش بیاورید و بردارید. آرد الک شده را در دیگچه بریزید و تند هم بزنید تا گلوله نشود. دیگچه را روی آتشِ کم بگذارید و هم بزنید. همین که مایه از دیوارهٔ دیگچه جدا شد، بردارید و بگذارید خنک شود. ۱ تخم مرغ را بزنید، در مایه بریزید و ۴-۵ دقیقه تند هم بزنید. تخم مرغ‌های بعدی را به همین ترتیب اضافه کنید. مایه نباید سفت بشود، ولی شل هم نباید، به طوری که وقتی یک گلوله از آن را برمی‌داریم شکل خود را حفظ کند. اگر سفت درآمد ۱ تخم مرغ دیگر در پیاله بشکنید و بزنید، سپس روی مایه بریزید و به همان ترتیب بزنید.**

**برای پختن پوستهٔ نان خامه‌ای، فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سینی فر را چرب کنید و با قاشق به اندازهٔ توپ پینگ پونگ، کم یا بیش، خمیر بردارید و در سینی بگذارید. باقیِ خمیر را به همین ترتیب گلوله کنید و با فاصلهٔ ۶-۷ سانتی‌متر در سینی بچینید. سینی را ۳۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید تا پوسته طلایی شود. بردارید و پوسته‌ها را روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شوند.**

## چند نکته دربارهٔ کرِم‌ها



**می‌گویند هرکس بتواند پوستهٔ نان شیرینی و کرِم لای آن را درست کند، در شیرینی‌پزیِ فرانسوی استاد است. بله، در قسمتی از شیرینی‌پزی فرانسوی، که اتفاقاً قسمت آسانی است، دست‌کم تا آنجا که به کرِم مربوط می‌شود. به هر حال بد نیست که در درست کردن و نگه داری کرِم به چند توصیهٔ زیر توجه کنید:**

- **برای آن که عطر و طعم کرِم محفوظ بماند، کرِم را در ظرف بلور یا چینی دردار در یخچال نگه دارید.**
- **برای صاف کردن کرِم گلوله شده، آن را روی آتش بسیار کم گرم کنید و با کاردک چوبی در یک جهت بگردانید. می‌توانید کمی هم کرهٔ آب کردهٔ خنک کم‌کم اضافه کنید و در همان یک جهت بگردانید.**
- **گاهی کرم قنادی می‌بُرد. برای آن این که کرم نبُرَد، پس از پختن کف آن را بگیرید. سفتی این کرِم باید طوری باشد که به دیوارهٔ دیگچه بچسبد و اگر کمی از آن را روی بشقاب بریزید پس از خنک شدن ببندد، به طوری که اگر بشقاب را خم کنید راه نیفتد.**
- **برای آن که کرِم قنادی رویه نبندد، وقتی کرِم داغ را در ظرف ریختید یک تکه کرهٔ سفت را سر چنگال بزنید و روی کرِم بمالید.**

## موس و سوفله



**در زبان فرانسه موس (mousse) به معنای کَف است و *سوفله* (souflé) به معنای پُف کرده. اساسِ این کَف و پُف، که مردم فرانسه بعد از ناهار یا شام برایش غش می‌کنند، چیزی نیست جز سفیدهٔ تخم مرغ زده و گرد شکر؛ گاهی برای محکم‌کاری و مایه‌دار کردن دسر خامهٔ زده، و نیز اندکی گردِ کاکائو، هم به موس اضافه می‌شود.**

**موس و سوفله را همیشه در همان ساعت مصرف درست می‌کنند، چون‌که پُفِ آن‌ها دوامی ندارد. به گفتهٔ فرانسوی‌ها، سوفله منتظر خورنده نمی‌ماند، خورنده باید منتظر سوفله بنشیند. (دربارهٔ سوفله نگاه کنید به صفحهٔ ۱۱۶۳.)**

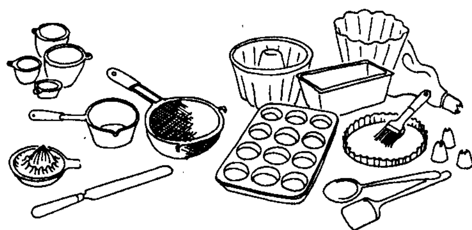
## پودینگ

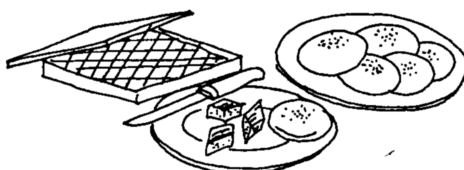


**پودینگ (pudding) غذایی است انگلیسی، مرکب از مواد خمیری و نرم، که به صورت بخارپز یا کوره‌پز آماده می‌شود و ممکن است نمکی یا شیرین باشد و سرد یا گرم با نوعی کرم، که انگلیسی‌ها آن را سس می‌نامند، خورده شود.**

**بسیاری از پودینگ‌های شیرین را ملت‌های دیگر هم اقتباس کرده‌اند و به عنوان دسر صرف می‌کنند. دستور چند پودینگ شیرین در جای خود می‌آید.**

**◂ کرِم‌های فرانسوی (← صفحهٔ ۱۶۶۴ تا ۱۶۷۲) را می‌توان با پودینگ صرف کرد.**





## فصل صد و دهم: **دسر ایرانی**

**در آشپزی ایرانی مقوله‌ای به‌نام «دسر» نداریم، گرچه خوردنی‌های شیرینی‌که در پایان غذا یا برای تفنن خورده می‌شوند فراوان داریم، و با اندکی دستکاری می‌توان آن‌ها را به صورت مجموعهٔ نغزی از دسرهای متنوع درآورد. و به قیاس «پیشارک» (اردور) آن‌ها را *پسارک* نامید.**

### مسقطی (۱)

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **نشاسته** |
| ۲ پیمانه | **شکر** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| نیم پیمانه | **هل و گلاب** (← ۱۵۳۷) |
| | **مغز پسته**، کوبیده؛ یا **بادام**، خلال کرده |

**نشاسته را در ۶ پیمانه آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید و در دیگ روی آتش ملایم ۲۰-۳۰ دقیقه بجوشانید. آتش را کم کنید و با قاشق چوبی گاهی هم بزنید تا دیگ سر نرود و تَه نگیرد. سپس شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا نشاسته سفت شود، به طوری که اثر قاشق چند لحظه روی آن بماند. سپس هل و گلاب را اضافه کنید و هم بزنید. هرگاه مسقطی زیاد سفت شد می‌توانید کمی آب با هل و گلاب اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید. سپس کره را اضافه کنید، هم بزنید و پس از ۵-۶ دقیقه بردارید. (توجه داشته باشید که مسقطی پس از سرد شدن سفت‌تر می‌شود، و مسقطی سرد نباید زیاد سفت باشد.)**

**◂ مسقطی آماده را در یک کاسه یا چند پیاله بریزید و بگذارید خنک شود، سپس روی آن را با مغزپستهٔ کوبیده یا *خلال بادام*، یا هردو، آرایش کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

**◂ گاهی *خلال بادام* بوداده یا خام به مسقطی می‌زنند. خلال بادام را باید هنگام برداشتنِ مسقطی به آن اضافه کنید و هم بزنید.**

## مسقطی (۲)•(جنوب)



۱ پیمانه **نشاسته**
۵ پیمانه **شکر**
۲ پیمانه **کره**، آب کرده
۱ پیمانه **هل و گلاب** (← ۱۵۳۷)
**زعفران**، ساییده

▾ این **مسقطی** طلایی رنگ در قرن گذشته در سبدهای کوچک برگ خرما از بندر مسقط به سواحل ایرانی خلیج فارس می‌آمد و سپس در بندرعباس و لنگه و میناب و بوشهر نظیر آن ساخته می‌شد، و هنوز هم می‌شود. مقداری از کیفیت این مسقطی به روغن آن بستگی دارد، که در گذشته همیشه روغن زرد اعلا بود. امروز می‌توان روغن گیاهی یا ترکیبی از روغن زرد و روغن گیاهی یا کرهٔ آب کرده و صاف کرده به کار برد.

از آنجا که برای به عمل آوردن این مسقطی باید مایهٔ آن را به مدت یکی دو ساعت با کاردک چوبی زیر و رو کنیم تا سفت شود، برای این کار بهتر است دیگ یا پاتیلی با دستهٔ بلند انتخاب کنیم که نگه داشتن آن آسان باشد.

---

**نشاسته را در ۲ لیتر آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید و در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و گاهی با کاردک چوبی هم بزنید تا نشاسته سفت شود. هل و گلاب را با زعفران حل شده در آب داغ آن قدر به مایه بزنید تا به رنگ زرد قوی درآید، سپس شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود.**

**کره را اضافه کنید و مایه را با کاردک روی آتش ملایم زیر و رو کنید تا کره به خورد مایه برود. این کار را ادامه دهید تا مایه سفت و بلوری شود و رفته رفته روغن را پس بدهد. هرگاه مسقطی زیاد سفت شد می‌توانید کمی هل و گلاب اضافه کنید و زیر و رو کنید تا به خورد مایه برود.**

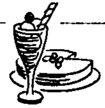
**پس از آن که مسقطی حدود نیمی از روغن خود را پس داد و رنگ آن کهربایی شد، بردارید، در ظرف درداری بریزید و بگذارید خنک شود. برای جلوگیری از فاسد شدن روغن، بهتر است مسقطی را در یخچال نگه دارید.**

**◂ روی مسقطی را معمولاً با بادام مقشّر آرایش می‌کنند.**

**◂ اگر شکر مسقطی زیاد باشد، پس از سرد شدن روی آن قشر شکرک مانندی می‌بندد که بسیاری از خورندگان آن را دوست می‌دارند و آن را جزو محاسن مسقطی می‌دانند.**

**◂ روغنی را که مسقطی پس می‌دهد می‌توان برای درست کردن مسقطی بعدی در یخچال نگه داشت، به شرط آن که مسقطی بعدی را چند روز بعد درست کنید.**

## یخ در بهشت



۱ پیمانه **آرد برنج**
۲ پیمانه **شکر**
۳ پیمانه **شیر**
نیم پیمانه **هل و گلاب** (← ۱۵۳۷)
**مغز پسته**، کوبیده
**زعفران**، ساییده

▼ **یخ در بهشت** یا فرنی را باید از *آرد برنج* اعلا درست کرد. در بعضی از دستورها توصیه شده است که مقداری نشاسته هم به آرد برنج اضافه شود. این کار لزومی ندارد، چون یخ در بهشت را به شکل مسقطی درمی‌آورد. خود آرد برنج نشاستهٔ تقریباً خالص است، جز این که حالت پختهٔ آن با نشاسته فرق می‌کند، و لطف یخ در بهشت در همین حالت است.

**آرد برنج را در ۳ پیمانه آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید، و در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، مایه را با کاردک چوبی هم بزنید و ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس شیر را اضافه کنید، هم بزنید و ۱۰-۱۵ دقیقهٔ دیگر بپزید. پس از اضافه شدن شیر ممکن است قشر نازکی در تَهِ دیگ ببندد، این قشر را نتراشید تا با مایه مخلوط نشود.**
**اکنون شکر و هل و گلاب را اضافه کنید و هم بزنید تا شکر حل شود و گلاب کار برود. وقتی که مایه سفت شد بردارید، در یک ظرف تخت یا در چند پیاله بریزید تا خنک شود، سپس روی آن را با مغز پستهٔ کوبیده و اندکی محلول زعفران آرایش کنید و در یخچال بگذارید تا ببندد.**
◂ **گاهی یخ در بهشت را زرد درست می‌کنند، برای این کار زعفران را با شکر و گلاب به آن می‌زنند.**

## رویَخی

۶-۸ بشقاب



۳ قاشق **آرد برنج**
۱ قاشق **نشاسته**
۲ پیمانه **شیر**
**شیرهٔ انگور**
**هل و گلاب** (← ۱۵۳۷)

▼ **رویخی** نوعی خوردنی شیرین و سرد است که تا همین چند دههٔ پیش مانند بستنی و پالوده

در خیابان‌ها فروخته می‌شد ولی امروز اثری از آن دیده نمی‌شود. این شیرینی را از این جهت «رویخی» می‌نامیدند که در سینی‌های کوچک روی یخ می‌گذاشتند تا سرد شود. هنگام خوردن کمی شربتِ غلیظ به شکل مارپیچ روی آن می‌ریختند و اندکی هل و گلاب می‌پاشیدند. با وسایل امروزی رویخی را می‌توان در خانه درست کرد و برای تفنن یا به عنوان دسر به خورد مهمانان محترم داد.

---

**آرد برنج و نشاسته را در ۳ پیمانه آب سرد حل کنید و از صافی بگذرانید، سپس در دیگ بریزید و روی آتش کم ۲۵-۳۰ دقیقه بجوشانید تا حجم آب به یک دوم برسد. سپس شیر را اضافه کنید، هم بزنید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر بجوشانید تا مایه غلیظ شود، به طوری که اگر یک قاشق از آن را در بشقاب سرد بریزید ببندد. این مایه را به صورت لایهٔ نازکی در چند بشقاب تخت بریزید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید. پیش از خوردن کمی شیره به شکل مارپیچ روی رویخی بریزید و اندکی هل و گلاب بپاشید.**

**◄ به جای شیره هر نوع شربت یا شهد مربا می‌توان به کار برد.**

## باقلوا



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **خمیر چندلا** (← ۱۵۴۱) |
| نیم کیلو | **بادام مقشّر**، کوبیده |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق م | **هل**، ساییده |
| یک سوم پیمانه | **روغن** یا **کره**، آب کرده |
| ۱ پیمانه | **شیرهٔ شکر گلاب دار** (← ۱۵۳۷)، گرم |

▼ **باقلوا** را با **مغز بادام** یا **پسته** یا **گردو** درست می‌کنند و دستور آن یکی است. بخش دشوارِ باقلوا پهن کردن لواش آن است که باید هر چه نازک‌تر باشد، و این کار تمرین می‌خواهد.

روش سنتی تهیهٔ لواش باقلوا این است که ۳ پیمانه آرد را با نیم پیمانه شیر، و ۲ زردهٔ تخم مرغ، ۲ قاشق روغن و اندکی نمک خمیر می‌کنند و پس از ورز دادن ۱ ساعت می‌خوابانند؛ سپس با نورد هر چه نازک تر پهن می‌کنند. (در بعضی دستورها گرد نانوایی هم آمده است، ولی این درست نیست، چون هنگام پخت باعث ورم کردن خمیر می‌شود.)

خمیر چندلای فرانسوی که در دستور ما آمده است برای همین منظور تهیه می‌شود و آن را در باقلوا هم می‌توان به کار برد. چیزی که هست، از آنجا که لواش باقلوا بسیار نازک است، خمیرِ چندلا را باید دست کم ۱۰ دور پهن کرد تا لواش نازک باقلوا به دست آید. در اروپا و امریکا نوعی لواش بسیار نازک

آمادهٔ لوله شده به نام *فیلو* (filo) در بازار عرضه می‌شود که برای باقلوا بسیار مناسب است. هرگاه این لواش در کشور ما هم فراهم شد، کار درست کردن باقلوا بسیار آسان می‌شود.

باقلوایی که شیرینی پزها تهیه می‌کنند معمولاً بسیار شیرین است، چون که بهای مغز بادام و پسته در حدود ۱۰ برابر شکر است و باقلوای پُرشکر ارزان‌تر تمام می‌شود. در کتاب‌های آشپزی و شیرینی پزی هم مقدار شکر از برابر مغز تا نیم آن توصیه شده است، ولی نگارنده نسبت یک به چهار تا یک به پنج را توصیه می‌کند. شیرینی باقلوا از شیرهٔ شکری که روی آن می‌دهیم حاصل می‌شود.

مغز بادام نباید چنان کوبیده شود که روغنش درآید، بلکه باید اندکی دانه دار باشد. بهترین راه این است که آن را ۲-۳ بار از چرخ گوشت بگذرانیم. بعضی از کدبانوها مغز را پیش از چرخ کردن یک شب در گلاب و هل می‌خوابانند تا عطر به جسم آن برود و سپس خشک می‌کنند.

ضمناً بد نیست بدانیم که باقلوا را در قدیم به جای مغز بادام و پسته با عدس و ماش پخته درست می‌کرده‌اند، و دستور آن در کتاب ***آشپزی دورهٔ صفوی*** آمده است. همچنین نگاه کنید به ***حلوای عدس*** در صفحهٔ ۱۵۶۲. به همین دلیل نگارندهٔ کتاب مستطاب حاضر احتمال می‌دهد که کلمهٔ «باقلوا» با «بقولات» به معنای بنشن به طور کلی بی ارتباط نباشد.



**مغز بادام چرخ کرده را با گرد شکر و هل در بادیه بریزید و مخلوط کنید.**

**۲-۳ لا از خمیر چندلا را در سینی فر (یا جعبهٔ باقلوا) فرش کنید و لبهٔ اضافی آن را ببُرید. با قلم مو روی لواش روغن بمالید. مخلوط مغز را روی لواش بریزید و با کاردک پهن کنید تا لایه‌ای به کلفتی ۲ سانتی‌متر روی لواش را بپوشاند. با کف دست روی مغز را کمی فشار دهید تا صاف و سفت شود. روغن یا کرهٔ آب کرده را روی مغز بدهید. ۲-۳ لا لواش هم روی مغز بکشید و با کف دست صاف کنید. با کارد تیز باقلوا را به شکل لوزی یا چارگوش ببُرید. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**زردهٔ تخم مرغ را در ۴-۵ قاشق آب رقیق کنید و کمی از آن را با قلم مو روی باقلوای بریده بمالید. سینی باقلوا را ۳۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید. در پایان پخت، اگر روی باقلوا طلایی نشده باشد، فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد ببرید و سینی را ۴-۵ دقیقه در طبقهٔ بالای فر بگذارید.**

**سینی را بردارید و چند لحظه‌ای کج نگه دارید تا اگر روغن اضافی داشته باشد برود، پس از لحظه‌ای که باقلوا از داغی افتاد شیرهٔ شکر را روی آن بدهید و بگذارید خنک شود.**

**◄ باقلوا را با مغز پستهٔ نیم‌کوب آرایش می‌کنند و در یخچال نگه می‌دارند.**

## کلوچهٔ شوشتری



۱ کیلو **آرد سنگکی**
۷۵۰ گرم **شکر**

۲ قاشق **زیرهٔ سیاه،** ساییده
۷۵۰ گرم **روغن**



▼ قیافهٔ این نان شیرینی نشان می‌دهد که از زمان باستان به دستِ ما رسیده است. این نان شیرینی بسیار خوش‌مزه‌ای است؛ عیبش این است که ممکن است در خوردن آن نتوانیم اندازه نگه داریم.
دو ابزار در ساختن این کلوچه به کار می‌رود؛ یکی «مُچوئـه»، که مانند گوشت کوب است، ولی روی سطحش نقش برجسته دارد و با آن روی کلوچه را نقش می‌اندازند؛ دیگری «سُک سُک»، که مانند گوشت کوبی است که روی سطح آن چند ردیف میخ کوبیده باشند و با آن روی کلوچه را سوراخ سوراخ می‌کنند. این ابزارها را می‌توانید در شوشتر و اهواز تهیه کنید، ولی اگر از نقش کلوچه صرفِ نظر کنید، گوشت کوب معمولی را می‌توان به جای «مُچوئـه» به کار برد و روی کلوچه را با میخ، یا با دندانهٔ شانهٔ نو، می‌توان سوراخ سوراخ کرد.

**آرد را شب با روغن و زیره مخلوط کنید و بگذارید تا صبح بماند. صبح شکر را در ۱ پیمانه آب حل کنید، روی آرد و روغن بریزید و چنگ بزنید؛ سپس روی تخته بیندازید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید. ۱ ساعت بخوابانید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**
**خمیر را با نورد به‌کلفتی ۱ سانتی‌متر بیشترک پهن کنید، با قالبِ برش یا دهانهٔ لیوان به شکلِ کلوچهٔ گرد درآورید، یا با کارد به شکل چارگوش یا لوزی ببرید. سپس با «مُچوئـه» و «سُک سُک» روی آن را نقش بیندازید و سوراخ سوراخ کنید. کلوچه‌ها را در سینی بچینید و ۲۰–۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**◂ به جای روغن گیاهی، در اصل، روغن زرد (کرمانشاهی) یا کرهٔ آب کرده به کار می‌برده‌اند.**
**◂ نگارنده به‌جای زیره، سیاه‌دانه را هم توصیه می‌کند. سیاه‌دانه را روی کلوچه هم می‌توان پاشید و اندکی فشار داد تا بچسبد.**

**◂◂ کلوچهٔ خرمایی: خمیر کلوچه را بدون شکر درست کنید. نیم کیلو خرمای خوزستان یا فارس را هسته بگیرید و با ۲ قاشق زنجبیل ساییده و ۱–۲ قاشق آب و ۱–۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم تفت بدهید تا خمیر شود. سپس از خمیرکلوچه به اندازهٔ یک تخم مرغ درشت بردارید و گلوله کنید. وسط خمیر را با شست گود کنید، کمی از خمیر خرما توی گودی بگذارید، دهنهٔ گودی را هم بیاورید، گلوله را به شکل دایره پهن کنید و نقش بیندازید، سپس در فر بگذارید.**

## نان تاتاری (ترکمن صحرا)



۸–۱۰ پیمانه **آرد**

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| نیم پیمانه | **گلاب** |
| | **گرد شکر** |
| | **روغن** |

**تخم مرغ را در بادیه بشکنید، گلاب و گرد نانوایی را اضافه کنید و بزنید. آرد را در بادیه الک کنید و چنگ بزنید. آن قدر آرد اضافه کنید که خمیر به دست نچسبد. خمیر را روی تخته ۱۰-۱۲ دقیقه ورز بدهید، سپس گرد کنید، در بادیه بگذارید، روی آن را بپوشانید و ۳ ساعت در جای گرم بخوابانید.**

**روی تخته آرد بپاشید، از خمیر به اندازهٔ یک نارنگی چانه بگیرید، روی تخته بیندازید و با نورد به شکل دایره یا مستطیل و به نازکی ۱ تیغهٔ کارد لواش کنید. سپس به پهنای ۲-۳ انگشت ببُرید.**

**در دیگچه به عمق ۳-۴ انگشت روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. یک تکه از خمیر را در آن بیندازید، اگر جوشید روغن آماده است. آتش را کم کنید و نوارهای خمیر را یکایک دورِ سرِ یک نورد باریک و بلند یا میلهٔ چوبی بپیچید و در روغن بگذارید تا طلایی شود. سپس میله را کمی تکان بدهید تا روغن توی نوار را هم طلایی کند. بردارید، در ظرف بگذارید و روی آن گرد شکر بپاشید.**

## **رنگینک** (بوشهر)



۱ بشقاب

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **رطب** |
| ۱۰۰ گرم | **مغز گردو** |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۲ پیمانه | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **روغن** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **دارچین**، ساییده |

▼ **رنگینک** را باید با رطب فارس و خوزستان یا خرمای بم درست کرد. خرمای سفت برای رنگینک مناسب نیست.

**هسته و کلاهک هر دانه خرما را درآورید و به جای آن یک تکه مغز گردو بگذارید، آنگاه دانه‌های خرما را در بشقاب تخت کنار هم بنشانید، به طوری که جای کلاهک آن رو به بالا باشد.**

به این ترتیب تمام بشقاب را با خرما بپوشانید و حاشیهٔ بشقاب را به اندازهٔ یک بند انگشت برای سرریز آرد و روغن باز بگذارید.

آرد و روغن را در تابه بریزید و روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا آرد به رنگِ قهوه‌ای باز درآید، سپس کره را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. (آرد و روغن باید شل باشد، اگر سفت در آمد اندکی روغن اضافه کنید و کمی تفت بدهید.)

آرد و روغن داغ را روی خرما بریزید و با پشت قاشق صاف کنید تا روی خرما و اطراف آن را بپوشاند، سپس گرد شکر را روی آرد بپاشید. روی رنگینک را با گرد دارچین آرایش کنید و بگذارید خنک شود. در یخچال نگه دارید.

## **حلوا خرمایی** (فارس و خوزستان)

۱ بشقاب



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **خرما*** |
| ۳ پیمانه | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **روغن** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **دارچین**، ساییده |

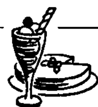
* برای این حلوا خرمای فارس یا خوزستان را انتخاب کنید و هسته و کلاهک آن را بگیرید.

آرد را با روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا به رنگِ قهوه‌ای باز درآید. کره را اضافه کنید و هم بزنید. سپس خرما را اضافه کنید و زیر و رو کنید. وقتی که خرما نرم شد آن را روی آتش کم با کاردک ورز بدهید تا با آرد و روغن مخلوط شود و به صورت خمیر یک دستی درآید. حلوای داغ را در بشقاب پهن کنید، به شکل لوزی یا چارگوش ببُرید، سپس روی آن اندکی دارچین بپاشید. داغ یا خنک سر سفره بگذارید.

◄ به این حلوا در مرحلهٔ پیش از برداشتن می‌توان ۱۰۰-۱۵۰ گرم مغز گردوی درشت کوب اضافه کرد، یا روی آن را با مغز گردو آرایش کرد. گاهی به این حلوا کمی ماست هم اضافه می‌کنند.

## **حلوای انگشت پیچ** (بوشهر)

۱ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **گلاب** |

۱ پیمانه **روغن**
اندکی **زعفران**، ساییده

---

▼ لطف این حلوا در این است که نرم باشد و کمی کش بیاید، به طوری که هنگام برداشتن آن از بشقاب دور انگشت بپیچد.

**شکر را با اندکی زعفران در گلاب بریزید، روی آتش ملایم حل کنید و داغ نگه دارید.**
**آرد و روغن را در تابه روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا آرد به رنگ قهوه‌ایِ پخته در آید. بردارید، گلاب داغ را اضافه کنید (*احتیاط!*) و هم بزنید. وقتی که مخلوط یک دست شد بردارید. در بشقاب پهن کنید و دور آن را با شست و انگشتِ اشاره کنگره بدهید. بگذارید خنک شود.**

## حلوای آردی

۱ بشقاب



۲ پیمانه **آرد**
۱ پیمانه **شکر**
۱ پیمانه **روغن**
نیم پیمانه **گلاب**
اندکی **زعفران**، ساییده

---

**شکر و زعفران و گلاب را در ۱ پیمانه آب داغ حل کنید و داغ نگه دارید.**
**آرد و روغن را در تابه بریزید و روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا به رنگ قهوه‌ایِ باز در آید (آرد را می‌توان تا رنگ قهوه‌ای پخته تفت داد). شیرهٔ شکر را اضافه کنید (*احتیاط!*) و هم بزنید، سپس بردارید و تابه را گهواره کنید تا حلوا روغن بیندازد. حلوای داغ را در بشقاب پهن کنید و دور آن را کنگره بدهید. بگذارید خنک شود.**

◄ **به شربت این حلوا می‌توان یک قاشق مرباخوری زنجبیل ساییده اضافه کرد.**
◄◄ **ترحلوا (حلوای برنجی): از روی دستور *حلوای آردی* با آرد برنج درست کنید.**

## شُله زرد



۲ پیمانه **برنج**
۴-۵ پیمانه **شکر**
یک چهارم پیمانه **گلاب**

۵۰ گرم **کره**
اندکی **دارچین**، ساییده
**زعفران**، ساییده
**نمک**

---

▼ **شله زرد** را باید با برنج ایرانی اعلا درست کرد. گذشته از عطر و مزه، حتی ریخت و قدِ برنج در کیفیت شله زرد تأثیر دارد. برای تهیهٔ شله زرد به مقدار زیاد برای مراسم جشن و نذر و مانندِ این‌ها، اندازه‌های دستور زیر را می‌توانید در هر رقمی که بخواهید ضرب کنید.

---

**برنج را بشویید، با ۲ لیتر آب و اندکی نمک در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف برنج را بگیرید، آتش را کم کنید و بگذارید برنج بجوشد تا آب برنج غلیظ شود و دانه‌های برنج حالت بلوری پیدا کند. گاهی با قاشق چوبی هم بزنید تا دیگ تَه نگیرد. در آغازِ جوش اندکی زعفران به برنج بزنید تا در جریان پخت مغز برنج رنگ بگیرد. شکر را اضافه کنید و از این پس مرتب هم بزنید. اگر شله سفت شد کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. توجه داشته باشید که شله زرد پس از سرد شدن سفت‌تر می‌شود.**

**مقداری زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و کم‌کم به شله اضافه کنید و هم بزنید تا شله به رنگی که می‌خواهید درآید. سپس گلاب را اضافه کنید و هم بزنید.**

**سفتی شله باید به درجه‌ای برسد که اگر یک قاشق از آن روی بشقاب بریزید راه نیفتد. در این هنگام کره را اضافه کنید و هم بزنید، سپس درِ دیگ را ببندید و بگذارید شله حدود ۱ ساعت روی آتش بسیار کم بپزد تا دم بکشد و جا بیفتد. شله زرد را در ظرف باز بکشید و بگذارید خنک شود، سپس روی آن را با دارچین آرایش کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

◂ **برای آن‌که رنگ زعفران به جسم برنج برود، برنج را یک روز پیش با اندکی زعفران می‌خیسانند.**

◂ **معمولاً شله زرد را با خلال بادام و مغز پسته آرایش می‌کنند. گاهی هم مقداری خلال بادام در خود شله زرد می‌ریزند.**

◂ **مقدار شکر شله زرد را می‌توان بر حسب ذائقه کم یا زیاد کرد. باید در نظر داشت که شله زرد داغ اندکی شیرین‌تر به نظر می‌آید.**

## کاچی



۲ کاسه

---

۱ پیمانه **آرد**
۲ پیمانه **شکر**
نیم پیمانه **گلاب**

۱-۲ گردو **کره**
یک چهارم پیمانه **روغن**
اندکی **زعفران**، ساییده

---

▼ **کاچی** را در گذشته با روغنِ حیوانی فراوان درست می‌کردند و برای تقویت به زن زائو می‌خوراندند. امروز می‌توان کره را هم از این دستور حذف کرد.
به کاچی زائو چار زیره (زیرهٔ سیاه و سبز، بادیان، تخم شوید) اضافه می‌شد.
کاچی را با آرد برنج هم درست می‌کنند.

**شکر و گلاب را در ۵ پیمانه آب داغ حل کنید و کنار بگذارید.**
**آرد را با روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا به رنگِ طلایی روشن درآید. کره را اضافه کنید و هم بزنید. سپس شیرهٔ شکر را کم‌کم اضافه کنید (*احتیاط!*) و هم بزنید تا کاچی صاف شود. کاچی باید کمی شل باشد، به طوری که از قاشق بریزد. اگر سفت درآمد کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید.**
**زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید، درکاچی بریزید و هم بزنید. بگذارید ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش کم بماند و به روغن بنشیند.**

## ماست و خرما



▼ در جنوب ایران میان خرما و ماست از قدیم نوعی رابطهٔ مشروع برقرار بوده است، اگرچه در جاهای دیگر مردم این رابطه را به رسمیت نشناخته باشند. شیخ بُسحاق اطعمه در این باره می‌گوید:

**خرما و ماست دست در آغوش کرده‌اند — وز خار فارغ اند که در پای کنگر است**

این غذای سادهٔ مردم فارس و خوزستان را می‌توان به صورت دسر ساده و سبکی در آورد.

**یک بشقاب خرمای هسته‌گرفته را با یک کاسه ماست تازه سر سفره بگذارید. همین.**
◄ **به ماست می‌توان ۱ پیمانه خامه اضافه کرد. روی آن را هم می‌توان با کمی پستهٔ کوبیده آرایش کرد.**

## ماست و مربا



**ماست تازه و مربا، به ویژه مربایِ به، دسر ساده و خوبی است. برای هر نفر یک پیاله ماست و ۲-۳ پَر مربای همراه با کمی شهد کافی است.**

## سرشیر و عسل



▼ در آذربایجان و خوزستان و خراسان و سایر جاهایی که سرشیر گاومیش به هم می‌رسد آن را با عسل یا شیره به عنوان صبحانه می‌خورند. این صبحانه را به جای دسر هم می‌توان خورد، به شرطِ آن که برای صبحانه به نان و پنیر و چای مختصری قناعت کرده باشیم.

**نان بربری را به شکل تکه‌های کوچک ببرید و چند دقیقه در فر داغ بگذارید تا برشته شود. سرشیر و عسل را در دو ظرف همراه با نان سر سفره بگذارید.**

**◂◂ سرشیر و عسل روی نان: شکل فرنگی مآب این دسر می‌تواند به ترتیب زیر باشد: یک برش نان سفید را برشته کنید و داغ در پیش‌دستی بگذارید. به اندازهٔ نصف این نان سرشیر سرد روی آن بگذارید و یک قاشق عسل یا شیره یا مربا روی سرشیر بریزید.**

## ارده شیره



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **ارده** |
| نیم پیمانه | **شیرهٔ انگور** یا **شیرهٔ خرما** یا **عسل** |

▼ ارده شیره با نان بسیار سیرکننده است و در روزگار قدیم ناهار بیشتر روستاییان بود.

**ارده و شیره را با هم مخلوط کنید و به هم بزنید تا یک دست شود. ارده شیره را پس از سفت شدن در جای خنک یا در یخچال نگه دارید.**

## خرما و ارده



▼ شیخ اطعمه ارده را مانند خودی بر سر خرما می‌بیند:

**جوشن نان بر تن حلوا خوش است      خود ارده بر سر خرما خوش است**

**خرما را کلاهک و هسته بگیرید و در بشقاب تَه گود بچینید. چند قاشق ارده روی خرما بریزید.**

**◂ ارده را باید در یخچال نگه داریم تا روغن آن تند یا تیز نشود. از آنجا که ذرات کنجدِ ساییده در روغن تَه‌نشین می‌شود و به صورت رسوب سفتی در تَهِ ظرف درمی‌آید، باید پیش از مصرف ارده آن را با چنگال خوب به هم بزنیم تا یک دست شود.**

## شیر برنج



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج** |
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۲-۳ دانه | **هل** |
| اندکی | **نمک** |

شیربرنج را با برنج ایرانی اعلا درست می‌کنند. برنج را با چند آب بشویید و با ۱ پیمانه آب و ۱ پیمانه شیر، هل و اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم بار بگذارید و مانند کته بپزید. سپس باقی شیر را در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۵-۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. گاهی آهسته هم بزنید، ولی تَهِ دیگ را نتراشید تا با شیر برنج مخلوط نشود. بردارید، هل را درآورید، شیر برنج را در ظرف باز بریزید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◂ تَه دیگ شیر برنج را می‌توان با قاشق تراشید و روی شیر برنج را با آن آرایش کرد.

◂ شیربرنج را معمولاً با شکر یا شیرهٔ انگور یا عسل می‌خورند.

### حلواهای فراموش شده



امروز ممکن است قدری عجیب به نظر بیاید، ولی تا حدود صد سال پیش در کشور ما از بنشن (ماش، عدس، لوبیا، نخود) حلوا و شیرینی درست می‌کرده‌اند و دستور آن در کتاب *طبخِ ایرانی* تألیف ریشارخان مؤدب الملک آمده است. در کتاب *آشپزی دورهٔ صفوی* هم می‌بینیم که حتی مایهٔ باقلوا را به‌جای بادام و پسته از عدس پخته می‌گرفته‌اند. حلوای بنشن برای کسانی که اهلِ آزمایش باشند به زحمتش می‌ارزد.

## حلوای عدس



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **عدس**، ریگ شور، خیسانده |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| نیم پیمانه | **هل و گلاب** (← ۱۵۳۷) |
| | **زعفران**، ساییده |

**عدس را با ۳-۴ پیمانه آب در دیگچه روی آتش ملایم بپزید تا آب آن کار برود. بردارید و با گوشت کوب بکوبید تا نرم شود. شکر و زعفران را در هل و گلاب و نیم پیمانه آب حل کنید.**
**روغن را در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. عدس کوبیده را اضافه کنید و در روغن تفت بدهید، سپس مایهٔ شکر را روی عدس بریزید و زیر و روکنید تا آبِ آن کار برود و حلوا به روغن بنشیند. سپس بردارید و در ظرف تخت پهن کنید. حلوا را داغ یا سرد سر سفره بگذارید.**
**◄ به جای عدس می‌توان ماش و لوبیای سفید یا قرمز و نخود به‌کار برد.**

## حلوای تخم مرغ

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد برنج** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۶ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| نیم پیمانه | **هل و گلاب** (← ۱۵۳۷) |
| | **زعفران**، ساییده |

▼ دستور این حلوا هم در کتاب ریشارخان مؤدب‌الملک آمده است. دسری است خوش‌مزه و بسیار مغذی، که طبعاً باید به دنبال غذاهای سبک خورده شود.

**زردهٔ تخم مرغ را با شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و به هل و گلاب اضافه کنید، سپس روی زرده بریزید و بزنید.**
**روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، آرد برنج را در آن بریزید و با کاردک چوبی هم بزنید تا کمی رنگ بگیرد، سپس از روی آتش بردارید، مایهٔ شکر و تخم مرغ را کم‌کم در تابه بریزید (*احتیاط!*) و هم بزنید. تابه را به آتش برگردانید و هم بزنید تا آب کار برود و مایه به روغن بنشیند. بردارید، در بشقاب پهن کنید و بگذارید خنک شود.**

## سمنو



**سمنو را، با آن که اولین سین از هفت‌سین سفرهٔ نوروزی است، می‌توان از حلواهای فراموش شده به شمار آورد، زیرا کمتر خورده می‌شود، و حال آن‌که دسری است مغذی و، برای کسانی که ذوق آن را از دست نداده‌اند، بسیار خوش‌مزه.**
**سمنو بدون شکر شیرین می‌شود؛ به همین جهت درگذشته شیرینی آن را نوعی اعجاز**

می‌دانستند و دربارهٔ آن افسانه می‌ساختند. واقعیت این است که در جوانهٔ گندم آنزیمی وجود دارد که محلول نشاسته را در حرارت بالای ۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد به نوعی قند مبدل می‌کند. آنزیمِ یک دانه گندم جوانه زده برای قندی کردن نشاستهٔ ۳-۴ دانه گندم کافی است. به این ترتیب برای درست کردن سمنو می‌توان ۱ پیمانه آرد جوانهٔ گندم را با ۱-۴ پیمانه آرد معمولی مخلوط کرد.

اما برای به دست آوردن *آرد جوانهٔ گندم* ــ که آن را *آرد سهین* می‌نامند و مایهٔ اصلی سوهان است ــ باید جوانهٔ گندم را خشک و سپس آسیاب کرد، و این کار در خانه آسان نیست. راهِ آسان‌تر گرفتن شیرهٔ جوانهٔ گندم یا همان آنزیم قند کننده است، و آن به ترتیب زیر است:

یک کیلو گندم سالم و پاک کرده را آب بکشید و در دیگ آب سرد ۲ روز بخیسانید. هر روز آب آن را عوض کنید. روز سوم گندم را در آب‌کش بریزید و روی آن پارچه بکشید تا نور نبیند. این گندم را دو روز در جای گرمی بخوابانید و هر روز ۲-۳ بار آن را زیر شیر آب سرد بگیرید تا شسته شود. در این مدت گندم از یک سر جوانه می‌زند و از سر دیگر ریشه می‌دهد. جوانه یک نیش سفید و ریشه دو نخ نازک است. وقتی که قد جوانه به اندازهٔ خود گندم یا اندکی بلندتر از آن شد، آنزیم قند کنندهٔ گندم به حد اعلای خود می‌رسد.

در این هنگام گندم جوانه زده را زیر آب سرد فراوان بشویید و سپس از چرخ گوشت بگذرانید، یا بکوبید. خمیری را که به دست می‌آید در دیگ بریزید، ۴ لیتر آب به آن اضافه کنید و خمیر را با دست در آب حل کنید تا مایهٔ شلی به دست آید. این مایه را از یک صافی ریز یا کیسهٔ ململ بگذرانید تا تفالهٔ آن گرفته شود. به این مایه، که همان شیرهٔ جوانهٔ گندم (مالت) است، می‌توانید برای درست کردن سمنو تا ۳ کیلو آرد سفید گندم بزنید.

در دیگ یا پاتیل آرد را روی شیرهٔ جوانه بریزید و چنگ بزنید تا خمیر صافی به دست آید. آب اضافه کنید تا خمیر شل شود، به طوری که با ملاقه بتوان از آن برداشت. آنگاه دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و هم بزنید تا به جوش بیاید. خواهید دید که مایه اول کف می‌کند و کمی غلیظ می‌شود، ولی پس از چند جوش می‌بُرد و آب می‌اندازد. این همان لحظه‌ای است که محلول نشاستهٔ آرد به واسطهٔ آنزیم جوانه مبدل به قند می‌شود و حالتِ لعاب مانند خود را از دست می‌دهد.

اکنون با کاردک چوبی دسته بلند مرتباً تَهِ دیگ را بتراشید و مایه را روی آتش ملایم هم بزنید و نگذارید تَه بگیرد. این کار را آن قدر ادامه دهید تا آبِ مایه تمام شود و رفته رفته به شکلِ سمنو درآید، یعنی رنگ قهوه‌ای پخته و مزهٔ شیرین پیدا کند.

چنان که می‌بینیم، درست کردن سمنو وقت و کار زیادی می‌برد. به همین دلیل «سمنو پزان» در گذشته همیشه از مراسم دسته جمعی بوده است و در هر نوبت سمنو به مقدار زیاد برای مصرفِ چند خانواده درست می‌شده است.

◄ معمولاً در دیگ سمنو چند دانه گردو یا بادام با پوست می‌انداختند، و این‌ها در کاسهٔ هر کس درمی‌آمد برای او نشانهٔ شگون می‌دانستند.

◄ سمنو را اگر در پاتیل درست کنیم هم زدن و جلوگیری از تَه گرفتن آن بسیار آسان‌تر خواهد

**بود، چون که تهِ پاتیل گرد است و سمنوی سفت شده را می‌توان با کاردک چوبی از دیوارهٔ آن تراشید.**

## چنگال سی پِن (ابرکوه)



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **آرد سهین (جوانهٔ گندم)**، الک کرده |
| ۷۵۰ گرم | **آرد سبوس‌دار**، الک کرده |
| ۳-۴ گردو | **روغن زرد** یا **کره** |
| ۱ پیمانه | **گردو**، مقشّر، نیم کوب |
| نیم کیلو | **شکر** |
| ۲۵۰ گرم | **ارده** |
| ۱ پیمانه | **گلاب** |
| ۱ قاشق | **هل**، ساییده |
| ۲ قاشق | **زرد چوبه** |
| اندکی | **دارچین** |
| اندکی | **نمک** |

▼ کلمهٔ چنگال ظاهراً شکل تغییر یافتهٔ «چنگ مال» است. از این چنگال سهین، که در ابرکوه به آن چنگالِ سی پِن می‌گویند، پس از غذا چند قاشق کافی است، مگر این که مثل بعضی از مردم ابرکوه باشید. این چنگال را ماه‌ها می‌توان در یخچال نگه داشت.

---

**آرد سهین و آرد سبوس‌دار و زردچوبه و نمک را مخلوط و با کمی آب خمیر کنید.**

**روغن یا کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. خمیر را در آن بگذارید، هم بزنید و روی آن را صاف کنید. زیر دیگ شعله پخش‌کن و روی دیگ دَم‌کنی بگذارید و آتش را کم کنید. پس از حدود ۱ ساعت چنگالی در خمیر فرو کنید؛ اگر خمیر به چنگال نچسبید، مغز پخت شده است.**

**حالا ارده و هل و دارچین و شکر و گلاب و مغز گردو را به خمیر پخته اضافه کنید و هم بزنید.**

**◄ میزان ترکیب آرد سهین و آرد سبوس‌دار را می‌توانید بنا بر سلیقهٔ خود تغییر بدهید؛ هر چه آرد سهین کمتر شود لطافت چنگال هم کمتر می‌شود.**

## چنگال شکلاتی

۱ کودک گرسنه



| | |
|---|---|
| ۲-۳ کف دست | **نان بربری** یا **سنگک**، ریز ریز |

۱-۲ قاشق **گرد کاکائو**
۱ گردو **کره**
۲-۳ قاشق **شکر**

▼ این چنگال را نگارنده از خودش در آورده، ولی به شما اطمینان می‌دهد که برای ساکت کردنِ کودک گرسنهٔ بهانه‌گیر ــ یا آدم بزرگ شکمباره، یا به عنوان دسر ــ کاملاً مجرّب است.

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و نان را در آن تفت بدهید تا کمی برشته شود. گردِ کاکائو و شکر را مخلوط کنید، روی نان بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید؛ سپس ۲-۳ قاشق آب اضافه کنید و باز بچرخانید تا نان کمی نرم شود. بردارید، در بشقاب بریزید و به کودک موردِ بحث بگویید که این نوعی شکلات داغ است.**

**◂ به این چنگال می‌توان اندکی قهوهٔ فوری هم اضافه کرد.**

## چنگال پنیر



**نان لواش خشک را در بادیه خرد کنید. مقداری پنیر کردی یا پنیر قزوین، یا هر پنیری که بخواهید، روی نان بریزید، کمی کرهٔ آب کرده اضافه کنید، با چنگ بمالید و در بشقاب بکشید.**

**◂◂ چنگال شیرین: به جای پنیر کمی روغن زرد یا کرهٔ آب کرده و شکر و مغز گردو به کار برید.**

## شیرشیره



**در دیگ مس سفید کرده یا لعابی یا فولاد زنگ نزن ۱ پیمانه نمک را در ۶ پیمانه سرکه حل کنید، ۱ کیلو شیرهٔ انگور به آن اضافه کنید و هم بزنید. این محلول را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. بردارید، در سبوی کاشی بریزید و بگذارید نیم گرم شود (سبو تا نیمه پُر شود). سپس انگور شاهانی یا انگور سیاه گِرد شسته و آب چکیده را روی محلول بریزید، به طوری که محلول روی انگور را بگیرد. درِ سبو را ببندید و در جای خنک نگه دارید. شیر شیره پس از ۲۰-۳۰ روز رسیده است.**

**◂ شیر شیره را مانند ترشی پای غذا می‌گذارند، یا پس از غذا به عنوان دسر می‌خورند.**

## حلوای زردک



۱ کیلو **زردک،** پوست گرفته، رندیده

نیم پیمانه **شکر**
۱ پیمانه **آرد**
۱ قاشق چ **هل**، ساییده
اندکی **زعفران**، ساییده
۵-۶ گردو **کره**

---

▼ برای این حلوا مردم قدیم خواص معینی قائل بودند که برای ما روشن نیست؛ همین قدر می‌دانیم که آن را معمولاً برای اشخاص تازه داماد درست می‌کردند. ما آن را به عنوان پس غذا معرفی می‌کنیم؛ گمان نمی‌رود برای اشخاص عادی ضرری داشته باشد.

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و زردک را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. تابه را بردارید و بگذارید کمی خنک شود. شکر را با زعفران و هل در نیم پیمانه آب داغ حل کنید و کنار بگذارید.**
**آرد را در تابه الک کنید و با کاردک چوبی هم بزنید تا با زردک مخلوط شود. تابه را باز روی آتش بگذارید و بچرخانید تا آرد طلایی شود. اگر مایه سفت در آمد کمی روغن اضافه کنید.**
**آب شکر را در تابه بریزید (*احتیاط!*) و بچرخانید تا مایه به جوش بیاید و غلیظ شود.**
**بردارید و حلوا را در دیس پهن کنید. خنک سر سفره ببرید.**
**◂ این حلوا را با هویج فرنگی یا مخلوطی از هویج و زردک هم می‌توان درست کرد.**
**◂ اندازهٔ شکر این حلوا را تا یک پیمانه می‌توان بالا برد.**

## یخ ماست



۴ پیمانه **ماست پرچربی**
نیم پیمانه **شکر**
نیم پیمانه **کشمش بی‌دانه**، خیسانده
۱-۲ قاشق **خلال بادام**
۱-۲ قاشق **مغز پسته**، نیم کوب
۱-۲ قاشق **مغز گردو**، نیم کوب
**گل گلاب**

---

▼ این پس غذا (دسر) را در تهران قدیم در روزهای یخ‌بندانِ زمستان در حیاط می‌گذاشتند تا سرد شود و قشر نازکی یخ روی آن ببندد، آنگاه سر سفره می‌گذاشتند. این کار را در یخ‌بند (فریزر) می‌توان کرد.

شکر را در ماست بریزید و با قاشق چوبی بزنید تا حل شود. کشمش را با خلال بادام و پسته و مغز گردو اضافه کنید و هم بزنید. اندکی گل‌گلاب کف مال روی ماست بپاشید، در ظرف سفره بریزید و در یخ‌بند بگذارید. پیش از آن که تمام ماست یخ ببندد از یخ‌بند درآورید.

## هفت میوه



**انگور شاهانی • هندوانه • خربزه • طالبی**
**موز • سیب • گلابی • کیوی**

---

هندوانه و خربزه و طالبی را پاره کنید و با قاشقک تیله‌کن به شکل تیله درآورید. انگور را حبه‌حبه کنید. موز را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. سیب و گلابی را پوست بگیرید و فندقی خرد کنید. کیوی را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. میوه‌ها را در ظرف بریزید و زیر و رو کنید.

◄ درکنار ظرف میوه می‌توان یک ظرف بستنی سفید هم گذاشت.
◄ منظور از «هفت میوه» چندرنگ میوه است؛ کم و زیادش مهم نیست.

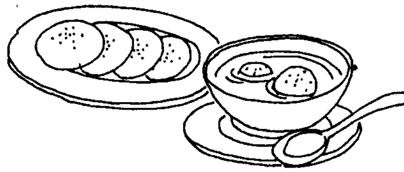
## نان پنجره‌ای



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق | **گرد نشاسته** |
| ۴ | **تخم‌مرغ** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| | **گرد شکر** |
| | **روغن** |

---

گرد نشاسته را با شیر مخلوط کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا حل شود. بگذارید خنک شود. تخم‌مرغ را در بادیه بشکنید و با چنگال بزنید. آرد را روی آن الک کنید و هم بزنید تا خمیر شود. از محلول شیر و نشاسته کم‌کم روی خمیر بریزید و هم بزنید تا خمیر شل شود (اندکی از عسل شل‌تر).
به عمق ۵–۶ سانتی‌متر در دیگچه روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. قالب نان پنجره‌ای (← صفحهٔ ۱۸۲) را در روغن داغ کنید. قالب را تا نیمه بیشترک در مایه بزنید، سپس در روغن بگذارید. همین که نان از قالب جدا شد، قالب را از روغن در آورید. نان را پیش از آن که رنگ بگیرد با کفگیر بردارید و وارونه روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود، سپس گرد شکر بپاشید.



# فصل صد و یازدهم: **دسر هندی**

**منظور از دسر هندی دسرهایی است که در شبه قارهٔ هندوستان رایج است، چنان که می‌دانیم این شبه قاره کشورهای هند و پاکستان و بنگلادش و نپال را شامل می‌شود.**

## گلاب جامان



۴ – ۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آرد** |
| نیم پیمانه | **کره** |
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۳ پیمانه | **شکر** |
| ۳-۴ قاشق | **گلاب** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| | **روغن** |

**شکر را در ۲ پیمانه آب بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. گرم نگه دارید.**

**شیر را روی آتش ملایم بجوشانید و هم بزنید تا به ۱ پیمانه برسد. (این کار طولانی است، به جای آن می‌توانید ۲ پیمانه شیر خشک را در ۱ پیمانه شیر تازهِ حل کنید و چند دقیقه بجوشانید.)**

**آرد را با کره مخلوط کنید و با کاردک چوبی بمالید. هل وگردِ نانوایی را به شیر اضافه کنید، کم‌کم روی آرد بریزید و بمالید تا خمیر صافی به دست آید. این خمیر را به صورت سرگنجشکی در آورید.**

**به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن در دیگچه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. آتش را کم کنید و سرگنجشکی‌ها را با قاشق در روغن داغ بگذارید تا اندکی رنگ بگیرد. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در شیرهٔ شکر بیندازید. روی آن گلاب بپاشید و سر سفره ببرید.**

## حلوای موز

۴ نفر



۴ **موز درشت**، پوست گرفته، حلقه حلقه
۲-۳ گردو **کره**
نیم پیمانه **شکر**
۱ قاشق **گلاب**
۲ قاشق **خلال بادام**
اندکی **هل**، ساییده

**کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و موز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. بردارید و با چنگال خمیر کنید. سپس شکر را با یک چهارم پیمانه آب و گلاب اضافه کنید و تابه را باز روی آتش بگذارید. با کاردک چوبی ۲-۳ دقیقه هم بزنید تا موز به تابه نچسبد. بردارید، در ظرفِ سفره بریزید و اندکی هل ساییده روی آن بپاشید. با خلال بادام آرایش کنید.**

◄ **این دسر را می‌توانید خنک یا سرد هم سر سفره ببرید.**

## حلوای تخم مرغ (هندی)

۴ نفر



۴ **تخم مرغ**
نیم پیمانه **کره**
۳ پیمانه **شیر**
نیم پیمانه **شکر**
۲ قاشق **کشمش بی‌دانه**، خیسانده
اندکی **جوز بویا**، ساییده
**خلال پسته**

**شیر را بجوشانید تا به ۱ پیمانه برسد. شکر را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**کره را در تابه روی آتش ملایم آب کنید و بردارید. تخم مرغ را بزنید، روی کره بریزید و هم بزنید. تابه را باز روی آتش بگذارید، شیر و شکر را در آن بریزید و هم بزنید. کشمش را اضافه کنید و هم بزنید تا حلوا به رنگ طلایی درآید و از کنارهٔ تابه جدا شود. جوز بویا را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. در ظرف سفره بریزید و با خلال پسته آرایش کنید.**

◄ **به جای خلال پسته، یا علاوه بر آن، می‌توان برادهٔ نارگیل به کار برد.**

## حلوای هویج



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **هویج**، رندیده |
| ۲ پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| نیم پیمانه | **کره** |
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| | **خلال بادام** |

**هویج را در دیگچه بریزید. شیر را اضافه کنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا به‌خوردِ هویج برود. هم بزنید تا تَه نگیرد. (این کار یک ساعتی طول می‌کشد.)**

**پس از آن که مایه غلیظ شد، کره را اضافه کنید و ۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید. کشمش و شکر را بریزید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر زیر و رو کنید. هل را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. در ظرف تخت بکشید و با خلال بادام آرایش کنید. این حلوا را می‌توان داغ یا خنک سر سفره برد.**

## حلوای ماش



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **ماش**، خیسانده (یک شبانه روز) |
| ۴ پیمانه | **شیر** |
| ۲ پیمانه | **شکر** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشَّر، نیم کوب |
| اندکی | **هل**، ساییده |

**ماش خیسانده را میان دو کف دست بمالید تا پوست آن جِدا شود، سپس روی آن آب سرد ببندید تا پوست بالا بیاید و با آب برود.**

**ماش پوست گرفته را بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر ماش را در آن تفت بدهید تا روغن کار برود. شیر را در دیگ بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا بجوشد و بیشتر آن کار برود. سپس شکر را اضافه کنید. مرتب هم بزنید تا خمیر سفت شود و دیگ تَه نگیرد. پیش از برداشتن، بادام و هل را اضافه کنید و زیر و رو کنید. در بشقاب بکشید و داغ سر سفره ببرید.**

## کولفی



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| یک چهارم پیمانه | **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب |
| یک چهارم پیمانه | **مغز پسته**، نیم‌کوب |

**شیر را در دیگچه بجوشانید تا به ۱ پیمانه برسد. هم بزنید که تَه نگیرد. بگذارید خنک شود. باقی مواد را در شیر بریزید و مخلوط کنید. در ظرف دردار بریزید و در یخ‌بند بگذارید تا ببندد.**

**◂ کولفی چون شکر و ژلاتین ندارد زود آب می‌شود، به این دلیل باید همین که از یخ‌بند در آمد سر سفره برود.**

**◂ روی کولفی می‌توان کمی گرد شکر پاشید.**

## شاهی توکرا (لقمهٔ شاهانه)

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ برش | **نان سفید**، به قطر ۲ سانتی‌متر |
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| نیم پیمانه | **شکر** |
| یک سوم پیمانه | **کره** |
| ۱ قاشق | **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب |
| ۱ قاشق | **مغز پسته**، نیم‌کوب |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| اندکی | **هل**، ساییده |

▾ **شاهی توکرا** در زبان هندی به معنای لقمهٔ شاهانه است. منظور پادشاهان گورکانی یا به اصطلاح خود هندی‌ها پادشاهان مغول است، که ظاهراً لقمهٔ بدون شیر و شکر و زعفران از گلوی‌شان پایین نمی‌رفته است. نظیر همین دسر را در مصر هم درست می‌کنند و آن را ***عیش السرایه*** می‌نامند، که به معنای نان دربار (سرای) است. در دستور حاضر نان سفید به کار رفته است که احتمالاً تصرفِ جانشینان سلاطین مغول یعنی انگلیسی‌هاست.

---

**شیر را در دیگچه روی آتش ملایم بجوشانید و هم بزنید تا به ۱ پیمانه برسد. شکر را در آن حل کنید و هم بزنید تا مایهٔ غلیظی به دست آید، سپس بردارید.**

پوستهٔ نان را با کارد جدا کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی نان را در آن سرخ کنید. (برای هر برش نان کرهٔ جدا بریزید.) هر برش نان را در یک بشقاب بگذارید.
زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و با هل به مایهٔ شیر اضافه کنید. روی هر برش نان مقداری از این مایه بریزید و با مغز بادام و پسته آرایش کنید. داغ یا خنک سر سفره ببرید.

## شکرپاره

۱ بشقاب بزرگ

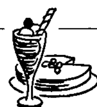


| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق | **ماست** |
| ۲ گردو | **کره** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| اندکی | **نمک** |
| | **روغن** |

آرد و نمک را با هم الک کنید. کره را با آرد مخلوط کنید. ماست و هل را با نیم پیمانه گردِ شکر وکمی آب اضافه کنید و بمالید تا خمیر سفتی به دست آید. ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید.
روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را با نورد به نازکی یک تیغهٔ کارد پهن کنید، سپس با کارد به شکل لوزی ببرید.
به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن در دیگچه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. آتش را کم کنید و هر بار چند لوزی در روغن بیندازید تا طلایی شود. با کفگیر بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید. روی آن کمی گرد شکر بپاشید.

## برفی

۴-۵ نفر



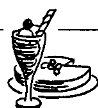
| | |
|---|---|
| ۵ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۲ گردو | **کره** |
| ۲-۳ قاشق | **گلاب** |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| | **خلال پسته** |

**شیر را در دیگچه بجوشانید و هم بزنید تا به ۲ پیمانه برسد. شکر را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. کره را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه سفت شود. کف دیگچه را با کاردک چوبی مرتباً بتراشید که تَه نگیرد. گلاب و هل را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید.**

**در بشقاب پهن کنید و با خلال پسته آرایش کنید. پس از آن که مایه خنک شد با کارد به شکلِ لوزی ببرید.**

## برفیِ نارگیل

۱ بشقاب



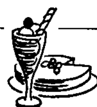
| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۱ گردو | **کره** |
| | **مغز پسته**، نیم‌کوب |

**کره را در دیگچه روی آتش ملایم آب کنید و شیر و گرد شکر را روی آن بریزید. با کاردکِ چوبی هم بزنید تا شکر حل شود. ۱۰ دقیقه بجوشانید و برادهٔ نارگیل را اضافه کنید. هم بزنید تا مایه به شکل خمیر در آید.**

**اندکی از مایه را روی بشقاب بگذارید تا خنک شود، سپس با انگشت بمالید، اگر لوله شود و به بشقاب نچسبد برفی آماده است. در بشقاب پهن کنید و بگذارید خنک شود. با مغز پسته آرایش کنید و با کارد به شکل لوزی ببرید.**

## بالوشاهی

۱ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| ۳-۴ قاشق | **ماست تازه** |
| ۱ قاشق چ | **گرد نانوایی** |

**شکر را با کمی آب روی آتش بگذارید تا شربت عسلی به دست آید. بردارید و بگذارید خنک شود. آرد و گرد نانوایی را با هم الک کنید. ماست را با آرد مخلوط کنید، اندکی آب بزنید و بمالید تا خمیر نرمی به دست آید. نیم ساعت بخوابانید.**

از این خمیر گلوله‌هایی به اندازهٔ گردو درست کنید؛ با شست فشار دهید تا پهن شود و جای شست روی آن بماند (به این می‌گویند بالو).

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، به طوری که اگر یک تکه خمیر در آن بیندازید بجوشد. بالو را در تابه بگذارید و از روی آتش بردارید. همین که کره از جوش افتاد تابه را به آتش برگردانید و بالو را سرخ کنید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید، در شربت بیندازید و پس از ۱ دقیقه درآورید.

## برنج روغن جوش (هندی ـ انگلیسی)

۱ دیس



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **برنج** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **کارامل عسلی** (← ۲۱۳) |
| | **دارچین**، ساییده |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

برنج را با چند آب بشویید و با ۱ پیمانه آب و شیر و اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم به جوش بیاورید. همین که شیر و آب کار رفت بردارید و بگذارید خنک شود. سپس تخم مرغ را بزنید، روی برنج بریزید و زیر و رو کنید.

به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن در تابه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. یک قاشق از مایهٔ برنج در روغن بیندازید، اگر جوشید آتش را کم کنید. از مایه با قاشق بردارید و در روغن بیندازید، همین که طلایی شد با کفگیر بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید. سپس در دیس بچینید، دارچین بپاشید، و کارامل عسلی را روی آن بدهید.

## کلوچهٔ جوزی (هندی ـ انگلیسی)

۱ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **گرد نانوایی** |

۲ گردو **کره**
**روغن**

---

کره را با ۴ قاشق از شکر بزنید تا سفید شود. تخم مرغ را بزنید و اضافه کنید و باز بزنید. آرد را باگرد نانوایی و جوز بویا روی مایهٔ تخم مرغ الک کنید و با کاردک چوبی زیر و رو کنید تا خمیرِ سفتی به دست آید. اگر خمیر زیاد سفت در آمد اندکی آب اضافه کنید. خمیر را نیم ساعت بخوابانید.

روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را به کلفتی ۲ تیغهٔ کارد پهن کنید، سپس با قالب برش یا دهانهٔ استکان آن را به شکل کلوچه‌های گِرد ببُرید. خمیر باقی مانده را باز پهن کنید و ببرید.

به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را کم کنید و کلوچه را در روغن بیندازید تا طلایی شود. با کفگیر بردارید، روی حولهٔ کاغذی بگذارید و گرد شکر بپاشید.

◄ به این کلوچه می‌توانید به جای جوز زنجبیل ساییده یا سیاه‌دانهٔ درسته بزنید.

## کالاکند (کله قند)



---

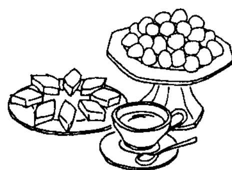
۱ لیتر **شیر**
۲۵۰ گرم **شکر**
۶۰ گرم **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب
**آب لیمو**

---

۱-۲ قاشق آب لیمو به شیر اضافه کنید و روی آتش بجوشانید تا ببُرد، سپس با همزن بزنید تا کف کند. شکر را اضافه کنید، روی آتش کم بجوشانید و هم بزنید تا مایه به صورت خمیر درآید. اندکی از مایه را روی بشقاب بگذارید و با انگشت لوله کنید؛ اگر به بشقاب نچسبید، آماده است.

بادام را اضافه کنید، هم بزنید و در یک سینی چرب کرده پهن کنید. یک شب بخوابانید، سپس به صورت لوزی یا چارگوش ببُرید.





# فصل صد و دوازدهم: **دسر ترکی ـ عربی**

**میان سفرهٔ ایرانی و ترکی بسیاری از دسرها، مانند مسقطی و حلوا و شله زرد، با تفاوت‌های جزئی مشترک است. آنچه در زیر می‌آید چیزهایی است که در ایران کمتر تهیه می‌شود.**

## سنبوسهٔ بادام



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **لواش چندلا** (← ۱۵۴۱) |
| ۲ پیمانه | **شربت شکر**(← ۱۵۳۷) |
| ۲ پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| یک چهارم پیمانه | **روغن روان** |
| اندکی | **اسانس بادام** |

**مغز بادام کوبیده را با گرد شکر در بادیه بریزید و مخلوط کنید. زردهٔ تخم مرغ را بزنید، با اسانس بادام روی مخلوط بریزید و هم بزنید. ۳ قاشق از روغن را اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر یک دست شود.**

**هر لای لواش را به شکل باریکه‌هایی به عرض ۸ و طول ۲۲ سانتی‌متر ببرید و روی آن با قلم موکمی روغن بمالید. یک قاشق مرباخوری از مایهٔ بادام روی هر باریکهٔ لواش بگذارید و آن را از روی دستور سنبوسه (← صفحهٔ ۱۲۵۱) بپیچید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**سنبوسه‌ها را در سینی فرِ چرب کرده کنار هم بچینید و با قلم مو روی آن‌ها روغن بمالید. سینی را ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا روی سنبوسه‌ها طلایی شود. شربت را داغ کنید.**

**سینی را از فر درآورید و شربت داغ را روی سنبوسه بریزید. بگذارید خنک شود.**

**◂◂ این سنبوسه را با مغز پسته یا مغز گردو یا مغز فندق هم درست می‌کنند. به جای اسانس بادام،**

**در سنبوسهٔ مغز پسته اندکی هل ساییده و در سنبوسهٔ مغز گردو و فندق اندکی دارچین ساییده به‌کار برید.**

## کادین‌گوبِجی (ناف عروس)

۱۵-۲۰ ناف



| | |
|---|---|
| یک و یک چهارم پیمانه | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیرهٔ شکر** (← ۱۵۳۷) |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| | **روغن** |
| | **مغز پسته**، نیم‌کوب |

▼ این شیرینی هم، که باز گویا از آشپزخانهٔ دربار عثمانی در قصر توپ قاپو (تپ کاپی) به یادگار مانده است، از همان خانوادهٔ جلیل زولبیا و بامیه است.

**کره را با ۱ پیمانه آب در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. آرد را اضافه کنید و با کاردکِ چوبی تند هم بزنید تا خمیر صاف شود. همین که مایه از دیوارهٔ دیگچه جدا شد بردارید و بگذارید ولرم شود. (اگر مایه زیاد حرارت ببیند در روغن پف نمی‌کند.) سپس تخم مرغ‌ها را یکایک اضافه کنید و با همزن دستی یا برقی بزنید.**
**در دیگچهٔ دیگری به عمق ۴-۵ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک تکه از مایه در آن بیندازید، اگر پُف کرد درجهٔ حرارت روغن درست است (درجهٔ حرارت روغن نباید بالاتر از ۱۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد باشد).**
**انگشتان خود را چرب کنید، یک گردو از مایه بردارید و میان دو کف دست گلوله کنید، سپس کمی آن را پهن کنید و با شست خود وسط آن را چال کنید. این مایه را با قاشق سوراخ دار در روغن داغ بگذارید. وقتی هر دو روی آن طلایی شد بردارید و ۶-۷ دقیقه در شیرهٔ شکر بگذارید. در دیس بچینید و روی آن کمی مغز پستهٔ نیم‌کوب بپاشید.**

## بادِم پاره

۱۰-۱۲ بادم پاره



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آرد** |
| ۳ پیمانه | **شیرهٔ شکر** (← ۱۵۳۷) |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۱۰-۱۵ دانه | **بادام**، مقشّر، درسته |

| | |
|---|---|
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق چ | **گرد نانوایی** |
| نیم پیمانه | **کره** |

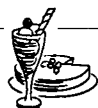
▼ نام این شیرینی را، که همان بادام پاره است، خود ترک‌ها ***بادِم پاره*** تلفظ می‌کنند؛ از آنجا که ممکن است مزهٔ شیرینی با تلفظ ترکی بادام بی‌ارتباط نباشد، ما هم آن را با همان تلفظ ضبط کردیم.

**کره را با گرد شکر و گرد نانوایی بزنید تا پوک شود. تخم مرغ و زرده را با هم بزنید، سپس به کره اضافه کنید و بزنید تا سفید شود.**

**آرد را با مغز بادامِ کوبیده مخلوط کنید، سپس به مایهٔ کره و تخم مرغ اضافه کنید و بمالید تا خمیر صافی به دست آید. روی خمیر را بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.**

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. یک ورق کاغذ روغنی در سینی فر بگذارید و روی آن را کمی چرب کنید. یک گردو از خمیر بردارید، میان دوکف دست گلوله کنید و کمی فشار دهید تا پهن شود. آن را روی کاغذ بگذارید و ۱ بادام درسته روی آن فرو کنید. تمام خمیر را به این شکل درآورید. سینی را ۲۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس درآورید و بادم پارهٔ داغ را ۲–۳ ساعت در شیرهٔ شکر بخوابانید.**

## قطایف (رشته خُشکار)



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **رشته خُشکار** |
| ۲ پیمانه | **شیرهٔ شکر**، هل‌دار (← ۱۵۳۷) |
| ۱ پیمانه | **مغز پسته**، کوبیده |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| | **روغن** |

▼ بعضی از غذاها و شیرینی‌های مشترک میان ایران و ترکیه در میان ترک‌ها شکل و نام قدیمیِ خود را بهتر نگه داشته‌اند. یکی از این‌ها ***قطایف*** است، که درگیلان **رشته خُشکار** و در بعضی جاهای دیگر **رشته برشته** نامیده می‌شود.

کلمهٔ «قطایف» را بعضی از علما شکل عربی «ختایی» (چینی) دانسته‌اند، ولی به نظر نگارنده باید همان جمع «قطیفه» باشد، که نوعی پارچه است، و مناسبت آن هم لابد حالت در هم بافتگی رشته‌های

قطایف است. به هر حال، در زمان شیخ بسحاق اطعمه ــ قرن نهم هجری ــ این شیرینی قطایف نامیده می‌شده است و خوردن آن هم برای دارندگان هاضمه حد و حسابی نداشته است، چنان که شیخ می‌فرماید:

**گفتم ای دل ز قطایف چه قَدَر بتَوان خورد گفت گر هست تو را هاضمه چندان که مپرس**

رشته خشکار را از فروشگاه‌های خواربار گیلان بخرید.

---

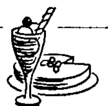
**نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و رشته خشکار را در آن بگذارید تا سرخ شود. با کفگیر بردارید و کنار بگذارید.**

**تابه را خالی کنید و بشویید. شیرهٔ شکر را در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. رشته خشکار را در شیرهٔ شکر بگذارید و ۴-۵ دقیقه بجوشانید تا کمی نرم شود؛ سپس بردارید، در بشقاب بگذارید و مغز پسته و هل را روی آن بپاشید.**

**◄ قطایف را با مغز بادام و گردوی کوبیده یا مخلوطی از این دو هم درست می‌کنند. به قطایفِ گردو به جای هل دارچین بزنید.**

**◄◄ قطایف با کرمِ قنادی: از روی دستور *قطایف* درست کنید، جز این که به جای مغز پستهٔ کوبیده *کرم قنادی* (← صفحهٔ ۱۶۶۵) به کار می‌برید.**

## کاک ماست وفندق

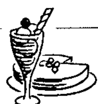


| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آرد** |
| یک و نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| یک و نیم پیمانه | **مغز فندق** |
| سه چهارم پیمانه | **ماست تازه** |
| یک و نیم قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۱ قاشق چ | **جوش شیرین** |
| سه چهارم پیمانه | **کره**، آب کرده، خنک |

**مغز فندق را در تابه روی آتش ملایم بگذارید و کمی بو بدهید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود، سپس لای دو دست بمالید تا پوست دوم آن گرفته شود. یک چهارم مغز را نیم‌کوب کنید، باقی را بکوبید یا آسیاب کنید (زیاد نرم نشود) و جدا بگذارید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

تخم مرغ را با گرد شکر در بادیه بزنید. ماست و کره را اضافه کنید و بزنید. آرد و گرد نانوایی و جوش شیرین را روی این مایه الک کنید و بزنید تا صاف شود. فندق کوبیده را بریزید و مخلوط کنید. مایه را در قالب چرب کرده بریزید و روی آن را با مغز فندق نیم‌کوب آرایش کنید و ۷۰ دقیقه در فر بگذارید.

## کاک بادام



۸-۱۰ برش

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیرهٔ شکر** (← ۱۵۳۷) |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۹ | **تخم مرغ** |
| اندکی | **وانیل** |

آرد را روی بادام کوبیده الک کنید و این دو را با هم مخلوط کنید. زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را جدا کنید. زردهٔ تخم مرغ را با گرد شکر و وانیل بزنید تا سفید و کف مانند شود. آرد و مغز بادامِ کوبیده را روی این مایه بریزید و بزنید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود ولی خشک نشود، سپس آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

قالب کیک را چرب کنید و نیمی از بادامِ نیم‌کوب را تَهِ آن بپاشید. مایهٔ کیک را در قالب بریزید و باقی بادام نیم‌کوب را روی آن بپاشید. قالب را ۳۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و کیک را از قالب بیرون بیاورید. شیرهٔ شکر را روی کیک داغ بریزید و بگذارید خنک شود.

## کدو و گردو



۱۰-۱۲ نفر

| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **کدو حلوایی** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **مغز گردو**، کوبیده |
| | **دارچین**، ساییده |

کدو را پوست بگیرید و به کلفتی یک بند انگشت ورقه کنید، سپس در تابهٔ دردار بچینید، لای آن شکر و اندکی دارچین بپاشید، ازکنار تابه نیم پیمانه آب اضافه کنید، درِ تابه را ببندید، و

روی آتش کم بگذارید تا کدو بپزد و تمام آب کار برود. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود. هنگام بردن سر سفره مغز گردو را روی کدو بپاشید.
◄ این دسر را می‌توان گرم صرف کرد. در آن صورت می‌توان کمی کرهٔ آب کرده روی کدو داد.

## مسقطی لیمو

۵-۶ ظرف



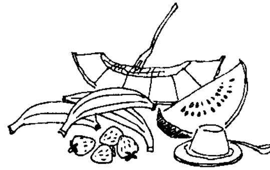
| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **پوست لیمو**، ساطوری |
| ۵-۶ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۵ قاشق | **نشاسته** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| | **مغز پسته**، نیم‌کوب |

▼ دسری است از نوع مسقطی کاسه‌ای، که شیرینی آن را می‌توان اندکی کم یا زیاد کرد. نگارنده توصیه می‌کند که در این دسر پوست لیمو را از لیموی زرد درشت و آب لیمو را از لیموی شیرازی بگیرید.



**پوست لیمو را با شکر در هاون بکوبید، یا در مخلوط‌کن بگردانید، و در بادیه بریزید. آب لیمو را با ۲ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا شکر حل شود (نجوشد)؛ سپس محلول را از صافی ریزبافت بگذرانید و تفالهٔ پوست لیمو را دور بریزید.**
**نشاسته را در ۲ پیمانه آب سرد حل کنید، روی محلول شکر بریزید و هم بزنید. مایه را در دیگ بریزید، روی آتش ملایم هم بزنید تا به جوش بیاید؛ همچنان هم بزنید تا کمابیش بلوری شود. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا ببندد. هنگام کشیدن، روی هر ظرف کمی مغز پسته بپاشید.**
**◄ این دسر را می‌توان پیش از گذاشتن در یخچال در ظرف‌های کوچک ریخت.**





# فصل صد و سیزدهم: **دسرهای گوناگون**

**مجموعهٔ زیر دسرهایی است که درکشورهای اروپایی و امریکایی مرسوم است. چنان که ملاحظه خواهید کرد، بیشتر این دسرها به آشپزی فرانسوی تعلق دارند، یا در اصل از آن گرفته شده‌اند.**

## کرم کارامل

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ لیتر | **شیر** |
| ۲ پیمانه | **شکر** |
| اندکی | **وانیل** |

▼ کرمِ کارامل یا «کرم رانوِرسِه ئو کارامل» (crème renversé au caramel، کرم وارونه شده با کارامل) یکی از دسرهای معروف فرانسوی است که در ایران هم خورندهٔ فراوان دارد. از آنجا که این دسری است بسیار مغذی، بهتر است آن را با غذاهای سبک همراه کنیم.

در رستوران‌ها این کرم را معمولاً در پیاله‌های یک نفره درست می‌کنند و روی بشقاب‌های کوچک برمی‌گردانند، یا آن را زیر شعلهٔ فرگاز (گریل) کمی می‌سوزانند و آن را «کرم برولِه» (crème brulé، کرم سوخته) می‌نامند. در خانه می‌توان آن را در ظرف یا قالب بزرگی درست کرد و در دیس یا بشقاب برگرداند.

---

**۱ پیمانه از شکر را در تابه روی آتش ملایم بگذارید تا ذوب شود و به رنگ قهوه‌ای درآید، سپس نیم پیمانه آب روی شکر بریزید (*احتیاط!*) و بگذارید بجوشد تا کارامل غلیظی به رنگِ قهوه‌ای به دست آید. بردارید و بگذارید خنک شود. کارامل خنک باید به سفتی عسل باشد.**

**زردهٔ تخم مرغ را با ۱ پیمانه شکر مخلوط کنید و چند لحظه با چنگال بزنید تا شکر در زرده حل شود. سپس وانیل را در شیر حل کنید، روی مایهٔ زرده و شکر بریزید و با همزن دستی یا برقی هم**

بزنید. (اگر شیر پاستوریزه نباشد بهتر است آن را بجوشانید و بگذارید خنک شود، سپس به کار برید.)

فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. کارامل را در قالب فلزی یا بلور نسوز سرد بریزید و ظرف را بگردانید تا کارامل کف و دیوارهٔ آن را بپوشاند. مایهٔ کرِم را آهسته در قالب بریزید و ۱ ساعت در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

هنگام بردن سر سفره تَهِ قالب کرم کارامل را لحظه‌ای در آب داغ بگذارید تا کرِم به آسانی از قالب جدا شود. سپس یک بشقاب روی قالب بگذارید و قالب را برگردانید.

◂ کرم کارامل را داغ یا سرد سر سفره می‌توان برد؛ اگر سرد می‌برید بهتر است روز پیش از مصرف درست کنید و یک شب در یخچال نگه دارید تا خوب ببندد.

◂ اندازهٔ شکر این دسر را می‌توان کمتر گرفت.

◂ به جای ۶ زردهٔ تخم مرغ می‌توان ۳ تخم مرغ کامل به کار برد (اگرچه کرم کارامل با زردهٔ تخم مرغ لطیف‌تر درمی‌آید).

## سیب و لبو

۵-۶ ظرف



| | |
|---|---|
| ۱ | **لبوی درشت**، فندقی |
| ۲-۳ | **سیب**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **پیاز**، خرد کرده |
| ۱ | **لیمو** |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| ۲-۳ گردو | **کره**، آب کرده |

لیمو را آب بگیرید. ظرف نسوز درداری را چرب کنید و لبو و سیب و پیاز و آب لیمو را در آن بریزید و زیر و رو کنید تا مخلوط شود، سپس جوز بویا را روی مخلوط بپاشید و کرهٔ آب کرده را روی آن بدهید. ظرف را با درِ بسته حدود ۲۵-۳۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد بگذارید. داغ سر سفره ببرید.

◂ پیش از گذاشتن ظرف در فر می‌توانید ۲-۳ قاشق شکر روی مخلوط بپاشید.

## کرم شکلات

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۱ لیتر | **شیر** |

۱۰۰ گرم **شکلات ساده،** رندیده
۱ پیمانه **گرد شکر**

---

**شیر و شکلات را در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و هم بزنید تا به جوش بیاید و شکلات حل شود. بردارید و بگذارید از جوش بیفتد.**

**تخم‌مرغ را در بادیه بشکنید و بزنید. شکر را اضافه کنید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**شیر داغ را کم‌کم روی تخم مرغ بریزید و بزنید. سپس مایه را در ظرف نسوز بریزید و ۳۰ دقیقه در فر بگذارید.**

**با نوک کارد امتحان کنید، اگر بسته بود بردارید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

## لبو و کره



۴-۵ ظرف

۱ **لبوی درشت،** فندقی
۲-۳ گردو **کره،** آب کرده
۲-۳ قاشق **جعفری** یا **گشنیز،** ساطوری

---

**لبو را در بادیه بریزید. کره را روی لبو بدهید، جعفری را هم روی آن بپاشید و زیر و رو کنید. در ظرف اردور یا دسر بکشید.**

## آؤکادو و لیمو (برزیل)



۶ نفر

۳ **آوکادو،** پوست و هسته گرفته، خرد کرده
۲ **لیمو**
۲ قاشق **آب لیمو**
۳ قاشق **گرد شکر**
۱ پیمانه **خامهٔ سفت**

---

**آب لیمو را روی آؤکادو بریزید و زیر و رو کنید. گرد شکر را روی خامه بریزید و بزنید تا سفت شود. از لیموها ۶ برش گرد و نازک در آورید.**

**آؤکادو را در ۶ پیاله تقسیم کنید و در هر پیاله یک قاشق خامه و یک برش لیمو بگذارید.**

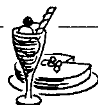
## طالبی و عسل (ارمنستان و گرجستان)



▼ می‌گویند خربزه با عسل نمی‌سازد، ولی طالبی و عسل مسلماً به مزاج ارمنی‌ها و گرجی‌ها می‌سازد. امتحانش مجانی نیست، ولی در عوض دسر خوبی می‌خورید.

**طالبی را خرد کنید و در ظرف دسر بریزید، مقداری عسل روی آن بریزید و مغز گردوی نیم‌کوب بپاشید. همین.**

## پنیر و مربا



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **پنیر تازهٔ بی‌نمک** |
| ۲ پیمانه | **مربا** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۲-۳ قاشق | **گرد شکر** |
| ۲ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |

**پنیر را با چنگال له‌کنید. خامه و گرد شکر را به آن اضافه کنید و با کاردک چوبی خمیر کنید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید به طوری که خیلی آهاری نشود، سپس آهسته با مایه مخلوط کنید.**

**ظرف کاسه مانندی وسط دیس بگذارید و مایه را با قاشق دور آن بریزید. دیس را یک شب در یخچال بگذارید تا مایه ببندد. هنگام مصرف کاسه را بردارید و مربا را وسط دیس بریزید.**

## انجیر و ماست (امریکا)

۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **انجیر درشت** |
| ۲ پیمانه | **ماست تازه** |
| ۴-۵ قاشق | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **خامه** |

**انجیر را ۱-۲ ساعت در آب سرد بخوابانید، سپس درآورید و دُم و پوست بگیرید و با کارد چار پاره کنید، به طوری که پاره‌ها از هم جدا نشوند.**

**شکر را روی خامه بریزید، بزنید و با ماست تازه مخلوط کنید. این مایه را در ۶ ظرفِ بستنی‌خوری بریزید و در هر ظرف یک انجیر بگذارید.**

## نان سیب و گردو (اتریش)

۵-۶ نفر



**★ ۱) پوسته**

| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آرد** |
| ۴ قاشق | **روغن** |
| ۳-۴ گردو | **کره**، آب کرده |

**★ ۲) مایهٔ تویی**

| | |
|---|---|
| ۲۰ گرم | **سیب سبز**، پوست و هسته گرفته، خرد کرده |
| ۶۰ گرم | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۶۰ گرم | **کشمش بی‌دانه** |
| ۹۰ گرم | **گرد نان سفید**، بو داده |
| ۶۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۶۰ گرم | **کره** |
| | **دارچین**، ساییده |
| | **پوست لیمو**، رندیده |

▼ شیرینی‌های شهر وین معروف است. *اشترودل* (Strudel) یکی از این شیرینی‌هاست که با لواش بسیار نازک درست می‌شود. البته نازک درآوردن لواش آن نیازمند تمرین است، ولی خوبی کار در این است که نتیجهٔ پنج شش آزمایش اول را می‌توانید به خورد خانواده بدهید و مهمان‌ها را وقتی خبر کنید که در این کار استاد شده باشید.

**★ ۱) پوسته: ۱ پیمانه از آرد را در بادیه‌ای که روی شعله کمی گرم شده باشد الک کنید. وسط آرد را چال کنید، ۳ قاشق روغن را با ۴ قاشق آب گرم در آن بریزید و آرد را به شکل خمیرِ نرمی درآورید. اگر لازم باشد اندکی آب اضافه کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید تا حباب‌هایی زیر سطح آن ظاهر شود. خمیر را به شکل چانه درآورید و روی تخته بگذارید؛ بادیه را باز گرم کنید و روی آن برگردانید. نیم ساعتَ بخوابانید.**

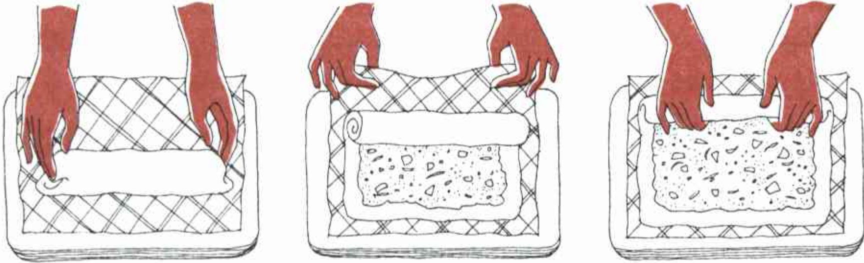
**★ ۲) مایهٔ تویی: کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گردِ نان را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گرد نان را با گرد شکر و سیب و مغز گردو و کشمش در بادیه بریزید، اندکی دارچین و پوست لیموی رندیده اضافه کنید و زیر و رو کنید.**

**چانهٔ خمیر را روی یک دستمال آرد پاشیده بیندازید و با نورد هر چه نازک‌تر پهن کنید. گاهی با**

قلم‌مو روی آن کمی کرهٔ آب‌کرده بمالید و باز نورد کنید تا لواش نازک‌تر شود.

حاشیه‌های کلفت لواش را با کارد یا قیچی ببُرید. کره را با قلم‌مو روی تمام لواش بمالید.

مایهٔ تویی را وسط لواش پهن کنید. لبهٔ جلوِ لواش را روی مایهٔ تویی برگردانید، سپس لبهٔ دستمال را بلند کنید و به‌کمک آن لواش را مانندِ فرش لوله کنید. لبه‌های دو انتهای لوله را به طرفِ تو برگردانید. فرِ گاز را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.



اشترودل پیچیده را به‌کمک دستمال توی سینی فرِ چرب کرده بغلتانید. سپس آن‌را به شکلِ نعل اسب درآورید و با قلم‌مو روی آن کمی کرهٔ آب‌کرده بمالید. سینی را ۱۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس درجه‌را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید و بگذارید ۳۰ دقیقهٔ دیگر بماند تا روی اشترودل برشته شود. بردارید، کمی گرد شکر بپاشید و گرم یا خنک سر سفره ببرید.

◄ مایهٔ تویی این شیرینی را با مغزِ فندق یا بادام هم درست می‌کنند.

## کرمِ پُف‌دار پرتقالی



۵-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **خمیر پوستهٔ پای** (← ۱۵۳۹) |
| ۲ ورق | **ژلاتین** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۵ قاشق | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| یک و نیم پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۲ قاشق | **پوست پرتقال**، رندیده |
| یک و نیم پیمانه | **خامه** |
| اندکی | **آرد** |
| | **شکلات ساده** |

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و خمیر را با نورد به کلفتی ۲ تیغهٔ کارد پهن کنید. این لواش را در قالبِ بازشوِ ۲۰ سانتی‌متری پهن کنید. کفِ پوسته را با چنگال از چند جا سوراخ کنید و یک مشت ریگ شسته روی آن بریزید، قالب را ۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و پوسته را روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

ورقهٔ ژلاتین را در نیم پیمانه آب روی آتش ملایم حل کنید و بجوشانید تا مقدار آب نصف شود. بردارید و کنار بگذارید.

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را جدا کنید. زرده را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. آب پرتقال و آب لیمو را اضافه کنید و بزنید.

تابه را روی دیگ آب جوشی که روی آتش ملایم است بگذارید، مایهٔ زردهٔ تخم مرغ را در تابه بریزید و هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید، پوست پرتقال و محلول ژلاتین را به آن اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید کمی خنک شود.

سفیدهٔ تخم مرغ و خامه را در دو ظرف بزنید. اول خامه و سپس سفیده را آهسته با مایهٔ زرده مخلوط کنید. این مخلوط را با قاشق توی پوستهٔ پای بریزید و دست کم یک ساعت در یخچال بگذارید. پیش از بردن سر سفره کمی شکلات روی کرم رنده کنید.

## جزیرهٔ بادام

۶-۸ نفر



★ ۱) دریا

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۵ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| اندکی | **وانیل** |

★ ۲) جزیره

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **خلال بادام** |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۴ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |

**★ ۱) دریا:** شیر را با اندکی وانیل در دیگچه روی آتش ملایم به جوش بیاورید. زرده‌ها را با ۱ پیمانه گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

شیر داغ را کم‌کم روی زرده بریزید و هم بزنید، سپس تمام مایه را به دیگچه برگردانید و روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود، ولی به‌جوش نیاید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس در ظرفِ چینی گرد و بازی بریزید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. به این می‌گوییم دریا.

★ ۲) جزیره: با شکر کارامل پُررنگ و غلیظی درست کنید (سیاه نشود) (← صفحهٔ ۲۱۳). بگذارید خنک شود، سپس در قالب فلزی یا بلور نسوز گرد بریزید و بگردانید تا کف و دیواره‌های قالب را بپوشاند.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، بادام کوبیده و گرد شکر را اضافه کنید و در قالب بریزید.

دیگ جاداری را تا نیمه آب کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. قالب را در دیگ جا بدهید و دیگ را با قالب ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. سپس قالب را بردارید و بگذارید خنک شود.

خلال بادام را در تابه بو بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. تَهِ قالب را لحظه‌ای در آب داغ بگذارید و سپس قالب را روی ظرف دریا برگردانید. به این می‌گوییم جزیرهٔ *بادام*. خلال بادام بو داده را روی جزیره بپاشید.

## توت فرنگی و شاه توت

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **توت فرنگی** |
| ۱۵۰ گرم | **شاه توت** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| ۱-۲ قاشق | **مغز پسته**، کوبیده |

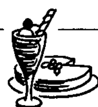
توت فرنگی را آب بکشید و کلاهک آن را بردارید. در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود. شاه توت را با چنگال له کنید یا در مخلوط‌کن بگردانید، سپس شکر را روی آن بریزید و هم بزنید تا خمیر شلی به‌دست آید. در یخچال بگذارید تا سرد شود.

در هر ظرفی چند دانه توت فرنگی بگذارید، کمی از مایهٔ شاه توت روی آن بریزید و کمی خامه کنار آن بگذارید. روی خامه اندکی مغز پسته بپاشید.

◄ به جای خامه می‌توانید بستنی سفید ساده یا مخلوطی از این دو به کار برید.

## طالبی و توت فرنگی

۲ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **طالبی کوچک**، یخچالی |

| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **توت فرنگی**، یخچالی |
| ۶ | **گیلاس سیاه**، دُم گرفته |
| ۲ لیوان | **بستنی سفید** |
| ۱ قاشق | **مغز پسته**، کوبیده |

طالبی را به شکل ۲ کپهٔ برابر ببُرید و تخم آن را درآورید. هر لیوان بستنی را در یک کپهٔ طالبی خالی کنید. و با قاشق از شکل لیوان درآورید. توت فرنگی وگیلاس را کنار بستنی بگذارید. روی بستنی مغز پستهٔ کوبیده بپاشید.

◄ به جای گیلاس تازه می‌توانید کمپوت گیلاس یا انگور شاهانی به کار برید.

## ژله



۴ ورقه ژلاتین را خرد کنید و در آب سرد بخیسانید، سپس آب را روی آتش ملایم بگذارید تا ژلاتین حل شود.

۴ پیمانه آب میوه با کمی شکر اضافه کنید و هم بزنید. مایه را در یخچال بگذارید تا ژله ببندد. مقدار شکر به شیرینی آب میوه بستگی دارد و می‌تواند از ۵ قاشق تا نیم پیمانه باشد.

آب بعضی از میوه‌ها مانند آب مرکبات خود دارای مادهٔ ژله‌ای (انگم یا پکتین) است. در موردِ این‌ها مقدار ژلاتین می‌تواند اندکی کمتر باشد.

◄ ژلهٔ سفت را می‌توان برای اندود کیک و پای به کار برد.

◄ ژلهٔ آب میوه مستقلاً یا همراه با بستنی به عنوان دسر مصرف می‌شود.

## موز و خامه

۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **موز کوچک** |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| | **گرد شکر** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. سپس وسط آرد را با دست چال کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید. نیمی از شیر را هم در آن چال بریزید و خمیر را با قاشق چوبی بزنید تا صاف شود. باقیِ شیر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید تا خمیر مانند ماستِ زده شل شود. آنگاه خمیر را ۱ ساعت بخوابانید.

موز را پوست بگیرید و از طول دو نیم کنید. در تابه‌ای که موز در آن جا بگیرد به‌عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. برش موز را در خمیر بزنید و با قاشقِ سوراخ‌دار در روغن بگذارید. همین‌که پوشش خمیری طلایی شد بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. سپس در یک بشقاب بچینید و گرد شکر روی آن بپاشید. با یک ظرف خامه سر سفره ببرید.

## دسرِ سَنت اونوره

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **خمیر تُرد** (← ۱۵۴۲) |
| ۱۲-۱۴ | **نان خامه‌ای کوچک** (← ۱۵۴۷) |
| نیم پیمانه | **کارامل عسلی غلیظ** (← ۲۱۳) |
| ۶-۷ پیمانه | **کرم سفید** (← ۱۶۶۴) |
| | **مغز پسته**، نیم‌کوب |
| | **توت فرنگی** |
| | **آرد** |

▼ این دسر فرانسوی به همان اندازه که زیباست کار و وقت می‌برد. نگارنده آن را فقط برای جمعِ کوچکی از مهمانان متفنّن توصیه می‌کند.

روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر ترد را با نورد به اندازهٔ بشقاب پهن کنید. بشقاب را روی خمیر برگردانید و حاشیهٔ اضافی خمیر را با کارد ببُرید. سینی فر را چرب کنید و خمیر را در آن بگذارید. سینی را ۱۵-۲۰ دقیقه در فرِ ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد بگذارید تا پوسته‌ها طلایی شود. بردارید و بگذارید خنک شود.

نان ترد را در بشقاب یا ظرف بلور پایه‌داری بگذارید و روی آن را با لایهٔ نازکی از کاراملِ عسلی بپوشانید. تَهِ هر دانه نان خامه‌ای را در کارامل بزنید و در دو طبقه دور نان ترد بچینید. کرمِ سفید را درگودی وسط روی نان ترد بریزید و شکل بدهید. باقی کارامل را به شکل خطِ نازکی روی کرم و نان خامه‌ای بریزید؛ سپس روی دسر را با دانه‌های توت فرنگی و مغز پستهٔ نیم‌کوب آرایش کنید.

## گلابی چینی



۶ **گلابی درشت**
نیم پیمانه **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب
۱ پیمانه **شهد مربای آلبالو**
۱ پیمانه **مربای آلبالو**
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۴-۳ گردو **کره**

▼ در آشپزی چینی دسر جای مهمی ندارد. این دسر هم چینی محض نیست، چون در آن بر حسبِ مواد موجود در آشپزخانهٔ ایرانی مختصر دستی برده شده است، ولی نتیجه دست‌کمی از اصل ندارد.

**گلابی را پوست بگیرید و یک برش نازک از تَهِ آن بردارید، به طوری که روی ظرف بنشیند. یک برش ۲ سانتی‌متری هم از سرگلابی بردارید و از بالا توی دل آن را خالی کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**مربای آلبالو را بدون شهد با بادام نیم‌کوب مخلوط کنید و با قاشق توی گلابی بگذارید. سرِ بریدهٔ گلابی را به جای خود برگردانید و با خلال دندان به تن گلابی بدوزید. کره را کف ظرفِ نسوز درداری بمالید و نیم پیمانه آب در ظرف بریزید. گلابی‌ها را در ظرف بنشانید، درِ ظرف را ببندید و آن را ۲۵-۳۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید.**

**هر گلابی را در یک پیاله بگذارید. آب و کرهٔ تَهِ ظرف را با شهد مربای آلبالو و زنجبیل در ظرفِ کوچکی بریزید (اگر لازم باشد اندکی آب اضافه کنید). این مایه را چند لحظه روی آتش تیز بجوشانید و روی گلابی‌ها بدهید. داغ سر سفره ببرید.**

◄ **این دسر را با سیب هم می‌توان درست کرد؛ به جای زنجبیل دارچین هم می‌توان به کار برد.**

## پاسخا (روسیه)

۱۵-۱۸ نفر



۵ **زردهٔ تخم مرغ**
۱ پیمانه **خامه**
۱ کیلو **پنیر سفید تازه**، بی نمک
۱ پیمانه **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب
۱ قاشق **پوست لیمو**، رندیده
۳ پیمانه **شکر**

۱ پیمانه **شیر**
اندکی **وانیل**

---

▼ این نوعی دسر قدیمی روسی است که برای عید پاک درست می‌کنند. درست کردن آن ۲-۳ روز طول می‌کشد؛ آن هم طوری است که با مواد کم کار مشکل می‌شود. به این دو مناسبت پاسخا را معمولاً به مقدار زیاد درست می‌کنند و برای چند روز نگه می‌دارند.

---

**زردهٔ تخم مرغ را با یک پیمانه شکر بزنید تا پوک و سفید رنگ شود. وانیل را در شیر حل کنید، با زردهٔ تخم مرغ در دیگچه بریزید و روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و با همزن بزنید تا خنک شود.**

**خامه را بزنید تا آهاری شود. پنیر را با فشار از صافی سیمی بگذرانید. وقتی‌که سس کاملاً خنک شد، باقی شکر را با پنیر و خامه و پوست لیمو اضافه کنید و بزنید. سپس مغز بادام را با مایه مخلوط کنید.**

**مایه را درکیسهٔ متقال بریزید، درِکیسه را گره بزنید، کیسه را در آب‌کش و آب‌کش را روی دیگ قرار دهید. روی کیسه وزنه یا یک دیگچهٔ پُر از آب بگذارید. پاسخا را ۲۴ یا ۳۶ ساعت به این شکل بخوابانید. پاسخا وقتی آماده است که آن قدر سفت شده باشد که بتوان آن را با کارد برید و به صورت تکه‌های چارگوش یا لوزی درآورد.**

**◄ پاسخا را بیش از یک هفته می‌توان در یخچال نگه داشت.**

## کیسِل آلبالو (روسیه)



۴ پیمانه **آب یا خمیر آلبالو**
۲ قاشق **گل نشاسته**
نیم پیمانه **شکر**

---

▼ کیسل ساده‌ترین و رایج‌ترین دسر روسی است و آن را با آب میوه یا خمیر (پورهٔ) میوه درست می‌کنند. معمولاً میوه‌های رنگ‌دار و ترشی‌دار را برای درست کردن کیسل به کار می‌برند، ولی با آب یا خمیر سیب و گلابی و حتی هندوانه و خربزه هم می‌توان کیسل درست کرد. برای هر ۲ پیمانه آب یا خمیر میوه باید ۱ قاشق نشاسته در نظر گرفت. مقدار شکر را بر حسب دل‌خواه می‌توان کمتر یا بیشتر کرد. غالباً آب میوه یا خمیر میوه را با آب ساده رقیق می‌کنند؛ در این صورت مقدارِ نشاسته را باید از روی مایهٔ رقیق شده اندازه گرفت. خمیر میوه‌هایی مانند توت با گرداندن میوه در مخلوط‌کن یا گذراندن آن از صافی سیمی به دست می‌آید. برای درست کردن خمیر میوه‌هایی مانندِ

سیب و گلابی، باید میوهٔ پوست و تخم گرفته را ۸-۱۰ دقیقه در آب کم جوشاند و سپس از صافیِ سیمی گذراند، یا در مخلوط کن گرداند.

---

**نشاسته را در ۲ پیمانه آب حل کنید، سپس با شکر روی آب یا خمیر میوه بریزید و هم بزنید. روی آتش ملایم به جوش بیاورید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در ظرف دسر بریزید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

◂◂ **کیسل شاه‌توت: با آب یا خمیر شاه‌توت درست کنید.**

◂◂ **کیسل توت فرنگی: با آب یا خمیر توت فرنگی درست کنید.**

◂◂ **کیسل سیب: با سیب ترش درست کنید. به سیب شیرین کمی آب لیموی تازه اضافه کنید.**

◂◂ **کیسل سیب و کدو حلوایی: با مخلوطی از خمیر سیب و کدو حلوایی و اندکی آب لیموی تازه درست کنید.**

◂◂ **کیسل شیر: با مخلوطی از آب میوه و شیر یا خامه و اندکی وانیل درست کنید.**

## وارِنیکیِ آلبالو (روسیه)



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۱ کیلو | **آلبالو**، دُم و هسته گرفته |
| ۱ قاشق | **مغز هستهٔ آلبالو**، کوبیده |
| | **شربت آلبالو** (← ۴۶۰) |
| | **خامه**، یخچالی |
| | **نمک** |

**شکر را روی آلبالو بپاشید، مخلوط کنید و ۳ ساعت در آفتاب بگذارید. سپس مغز هسته را با ۱ پیمانه آب به آلبالو اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. ۱۰ دقیقه بجوشانید و صاف کنید. آب صاف شده را گرم نگه دارید.**

**آرد را با یک قاشق چای خوری نمک در بادیه الک کنید. زردهٔ تخم مرغ را با کمی آب اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. خمیر را کمی ورز بدهید و یک ساعت بخوابانید. سپس چانه بگیرید و روی تختهٔ آرد پاشیده با نورد هرچه نازک‌تر پهن کنید. با ظرف گردی به پهنای حدود ۱۰ سانتی‌متر لواش‌های گردی از خمیر پهن شده درآورید و کنار بگذارید.**

روی هر لواش یک قاشق آلبالو بریزید، لبهٔ لواش را کمی سفیدهٔ تخم مرغ بمالید و روی لبهٔ دیگر برگردانید تا به شکل وارنیکی (هلال) درآید. با چنگال دو لبهٔ وارنیکی را به هم بچسبانید.
یک دیگ آب روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، وارنیکی را دانه دانه با کاردک چوبی بردارید و در آب جوش بیندازید. بجوشانید تا وارنیکی روی آب شناور شود (حدود ۱۵ دقیقه). با کفگیر بردارید و در بشقاب بگذارید. روی وارنیکی یک قاشق شربت آلبالو بدهید و همراه با ظرف خامه سرد سر سفره بگذارید.

◄◄ وارنیکی پنیر: به‌جای آلبالو نیم کیلو پنیر تازه را با ۴-۵ قاشق شکر مخلوط کنید و لای وارنیکی بگذارید.

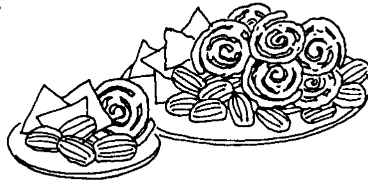
◄◄ وارنیکی مغزگردو: به جای آلبالو مخلوطی از مغزگردوی کوبیده و شکر و اندکی دارچین به‌کار برید.

## شیربرنج و پرتقال (روسیه)



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **برنج**، خیسانده |
| ۴-۵ | **پرتقال**، پوست گرفته، ورقه ورقه |
| نیم پیمانه | **آب پرتقال**، صاف شده |
| نیم پیمانه | **آلبالو**، دُم گرفته |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| ۲ قاشق | **کره** |
| اندکی | **وانیل** |
| | **شکر** |
| | **نمک** |

شیر را در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. برنج را با اندکی نمک و وانیل اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا برنج نرم شود. کره را با سه چهارم پیمانه شکر اضافه کنید، هم بزنید. ۱ ساعت بیشترک روی آتش بسیارکم (یا در تابهٔ دوپوشه) بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود. خامه را بزنید و آهسته با برنج مخلوط کنید. مایه را در ظرف پهن و کم عمقی بریزید، روی آن را صاف کنید و دست کم ۴ ساعت در یخچال بگذارید تا ببندد.
با یک پیمانه شکر، آب پرتقال وکمی آب شیرهٔ شکر غلیظی درست کنید. نیمی از شیرهٔ شکر را داغ روی ورقه‌های پرتقال بریزید و بگذارید خنک شود. سپس ورقه‌های پرتقال را روی شیربرنج بچینید، وسط هر ورقه یک دانه آلبالو بگذارید، و باقی‌ماندهٔ شیرهٔ شکر را روی دسر بدهید.



## فصل صد و چهاردهم: **زولبیا و خانواده**

نام این شیرینی به‌چند صورت در فرهنگ‌ها ضبط شده است: *زلوبیا*، *زُلابیه*، *زُلبیا*، *زُلیبیا*، و *زِلِی‌بی*؛ ظاهراً صورتی‌که امروز در تهران رایج است، یعنی *زولبیا*، تلفظ تازه‌ای است، ولی به پیروی از مردم محترم تهران این شیرینی را فعلاً به همین نام می‌نامیم تا چه پیش آید.

شکل زولبیا در سال‌های اخیر تغییرکرده است. امروز در تهران زولبیا غالباً شبکهٔ گردی است به اندازهٔ پیش‌دستی و به رنگ عسلی سوخته، با میله‌های نازک و شکننده، که درگذشته زولبیای تبریزی یا بشقابی نامیده می‌شد؛ اما تا یکی دو دههٔ پیش «زلوبیا» چیزی بود به اندازهٔ نعلبکی، به رنگ زرد روشن که چندتایی از آن را به رنگ عسلی سوخته (وگاه گُلی) درمی‌آوردند، با میله‌هایی به‌کلفتی مداد و تا حدی نرم (این زولبیا هنوز هم در بعضی از شهرها، مانند مشهد و اصفهان، و در بعضی از قنادی‌های تهران تهیه می‌شود). مقداری از مزهٔ خاص زولبیای قدیم از روغن کنجد بود که همیشه در پختن آن به کار می‌رفت. امروز روغن کنجد گران‌تر از آن است که مصرف آن در شیرینی پزی صرف داشته باشد. البته غالب شدن زولبیای تبریزی بر زولبیای تهرانی امر طبیعی است؛ ولی به نظر نگارنده از میان رفتن تنوع زولبیا در تهران مایهٔ خوش‌وقتی نیست. زولبیای تبریزی یا بشقابی نوعی شیرینی حرفه‌ای است و درخانه مشکل بتوان درست‌کرد. دستورِ زیر مربوط به شکل قدیم‌تر زولبیاست که درخانه به‌آسانی می‌توان درست‌کرد.

### زولبیا



۲-۳ بشقاب

*** ۱) مایهٔ زولبیا**

نیم پیمانه **گرد نشاسته**
نیم پیمانه **ماست چکیده**
۲ قاشق **آرد سفید**
**زعفران**، ساییده
**روغن کنجد** یا **روغن روان**

★ ۲) بار زولبیا

۶ پیمانه **شکر**
۳-۴ قاشق **عسل**
۴-۵ قاشق **گلاب**
۲ قاشق **آب لیموی تازه**

---

★ ۱) مایهٔ زولبیا: نشاسته و ماست و آرد را با نیم پیمانه آب در بادیه بریزید و بزنید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر شلی به دست آید؛ اگر خمیر سفت در آمد اندکی آب و اگر زیاد شل در آمد اندکی آرد اضافه کنید و بزنید. سپس اندکی زعفران در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و با خمیر مخلوط کنید. زعفران را اندک اندک اضافه کنید تا به رنگی که می‌خواهید برسید. خمیر را نیم ساعت در جای گرم بخوابانید.

★ ۲) بار زولبیا: همهٔ اجزای بار زولبیا را با ۳ پیمانه آب در دیگچه بریزید و روی آتشِ ملایم ۵-۶ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

★ پختن زولبیا: مایهٔ زولبیا را در قیف کیسه‌دار یا سرنگ قنادی بریزید و آماده بگذارید. در دیگچه یا تابهٔ بلندی به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. با قاشق چای‌خوری اندکی از مایهٔ زولبیا را در روغن بیندازید؛ اگر فوراً بالا آمد، روغن آماده است. با فشار دادن قیف یک دایره به اندازهٔ نعلبکی از مایه در روغن بریزید و چند حلقهٔ دیگر توی این دایره بزنید. همین که زولبیا بالا آمد آن را با کفگیر برگردانید، و پیش از آن که رنگ آن تیره شود بردارید و در بار (شربت) بگذارید. با فشار کفگیر زولبیا را در شربت فروکنید. هنگام آماده شدن زولبیای بعدی، زولبیای قبلی را از بار در آورید و در دیس بگذارید.

◄ کار پختن زولبیا بهتر است با همکاری دو نفر انجام گیرد، یعنی یک نفر زولبیا را در روغن بریزد و نفر دوم آن را بردارد و در بار بگذارد؛ دست تنها این کار به هیچ وجه آسان نیست.

◄ اگر به اندازهٔ ۱ قاشق مرباخوری کف دریای ساییده به مایهٔ زولبیا بزنید، زولبیا بلوری و تُرد از کار درمی‌آید. (کف دریا تنهٔ خشکیدهٔ نوعی جانور دریایی است و باید از عطاری خرید.)

◄ اضافه کردن ۱-۲ زردهٔ تخم مرغ به مایهٔ زولبیا آن را لطیف و نرم می‌کند.

◄ اگر مایهٔ زولبیا زیاد بماند و ترش شود ممکن است در روغن از هم بپاشد، برای رفع این مشکل باید اندکی آرد سفید به مایه بزنید.

◄ بار (شربت) زولبیا را برای درست کردن بامیه می‌توان به کار برد؛ همچنین برعکس.

◄ روغن زولبیا را برای پختن بامیه می‌توان به کار برد، ولی اگر روغن بامیه را برای پختن زولبیا به کار برید ممکن است کف کند و سر برود.

## زِلابیّه وجِلِبی

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق چ | **مخمر خشک** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |

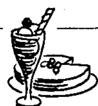
▼ در کشورهای عربی زولبیا را **زلابیّه** یا ***لقمة القاضی*** می‌نامند و در هندوستان ***جِلِبی***؛ ولی مایهٔ زُلابیّه عربی و جِلِبی هندی به هم نزدیک است و با زولبیای ایرانی قدری تفاوت دارد.

**مخمر را با شکر در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید ۱۰-۱۲ دقیقه بماند. زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید. مخمر و زعفران را به آرد اضافه کنید. ۱ ساعت در جای گرم بگذارید. از روی دستور زولبیا (← صفحهٔ ۱۵۹۷) درست کنید، جز این که رنگ زولبیا را سیرتر و اندازهٔ آن را کمی درشت‌تر می‌گیرید.**

**از روی دستور پختن زولبیا (← صفحهٔ ۱۵۹۸) زلابیه یا جلبی را در روغن داغ بیندازید و سپس در بار بگذارید.**

## بامیه

۲-۳ بشقاب



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آرد** |
| ۶ | **تخم‌مرغ** |
| | **روغن** |

**۱ پیمانه آب با ۱ قاشق مرباخوری روغن در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آرد را الک کنید، یک‌باره در دیگ آب جوش بریزید و با همزن دستی یا برقی بزنید تا خمیر صاف نیمه شلی به دست آید. (خمیر نباید زیاد شل بشود، چون که بعداً آن را با تخم مرغ شل خواهیدکرد.) خمیر را ۷-۸ دقیقه روی آتش ملایم در دیگچه بغلتانید تا بوی خامی آرد گرفته شود؛ سپس بردارید و بگذارید خنک شود. تخم مرغ را در کاسه بشکنید و بزنید.**

**خمیر خنک شده را با همزن دستی یا برقی بزنید، یا در مخلوط‌کن بریزید و بگردانید، تخم مرغ را کم‌کم اضافه کنید و بزنید تا خمیر شل شود. (هرگاه خمیر شل شد باقی تخم مرغ را برای مصرفِ دیگری نگه دارید.)**

**خمیر را در قیف کیسه‌ای یا سرنگ قنادی بریزید و هر بار به اندازهٔ یک بند انگشت در روغن**

**بیندازید و دنبالهٔ آن را قطع کنید، بردارید و در بار بگذارید. بار بامیه باید گرم (نه داغ) باشد.**

**◄ برای انداختن بامیهٔ شیاردار در روغن ماسورهٔ کنگره دار به کار می‌رود.**

**◄ بامیه را می‌توان گِرد یا دراز درست‌کرد، بسته به این‌که سوراخ سر ماسوره چه اندازه باشد و هر بار چه مقدار مایه در روغن بیندازید.**

## ابریشم کباب (افغانستان)



| | |
|---|---|
| ۵ | **تخم مرغ** |
| ۳۰۰ گرم | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **تخم هل سبز**، ساییده |
| نیم پیمانه | **مغز پسته**، کوبیده |
| اندکی | **زعفران**، ساییده |
| | **روغن** |

▼ این شیرینی، که در خود افغانستان *ابرِشُم کباب* نامیده می‌شود، درواقع نوعی خاگینه است که زنان افغانستان برای جشن و عروسی و مانند این‌ها درست می‌کنند، و هر خانواده‌ای در درست کردن آن شیوهٔ خاص خود را دارد. کسی که در این کار مهارت کافی نداشته باشد، به یک دستیار نیاز خواهد داشت. به هر حال درست کردن آن آسان نیست، و فقط به کسانی توصیه می‌شود که وقت و حوصلهٔ کافی برای این جور کارها دارند.

**شکر را با هل و زعفران در ۲ پیمانه آب بریزید و در دیگچه روی آتش ملایم ۵-۶ دقیقه بجوشانید. روی آتش بسیار کم گرم نگه دارید.**

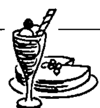
**تخم مرغ را در بادیه بشکنید و بزنید تا صاف شود، ولی کف نکند.**

**۱ پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. بادیهٔ تخم مرغ را دمِ دست بگذارید. دستِ خود را در مایهٔ تخم مرغ بزنید تا به مایه آغشته شود. دست را از بادیه درآورید و به سرعت روی تابه حرکت دهید تا رشته‌های نازک تخم مرغ از انگشتان شما در روغن بریزد. سعی کنید این رشته‌ها هرچه نازک‌تر باشد. این‌کار را تکرار کنید تا سطح روغن از کلاف رشته پوشیده شود. همین که رشته‌ها اندکی رنگ گرفت، با یک چنگال آن‌ها را از لبهٔ تابه آزاد کنید و از توی روغن بردارید. به کمک یک چنگالِ دیگر کلاف را لوله کنید و در دیس بگذارید. روی هر کلاف ۲-۳ قاشق از بار بریزید و اندکی مغز پسته بپاشید.**

**◄ می‌توانید اندکی هل ساییده به مغز پسته هم اضافه کنید.**

**◄ ابریشم کباب را می‌توان تا ۳-۴ روز در یخچال نگه داشت.**

## لقمهٔ دربار (۱)



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۱ قاشق چ | **گرد نانوایی** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۲ پیمانه | **شکر** |
| نیم پیمانه | **گلاب** |
| ۱ قاشق چ | **هل**، ساییده |
| | **آب لیمو** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ لقمهٔ دربار یا به زبان ترکی «سرای لُکماسی» چنان که نام و قیافه‌اش گواهی می‌دهد، در «سِرای» یا دربار سلاطین عثمانی درست می‌شده و احتمالاً یکی از موجبات سقوط سلسلهٔ آل عثمان بوده است. به هرحال، بعد از آن که بساط آن سلسله برچیده شد، کار ***سرای لکماسی*** به خیابان‌های استانبول کشید و امروز جزو دسرهای ترکیه است.

**مخمر را با نیم پیمانه آب ولرم و اندکی شکر در لیوان بریزید و هم بزنید. ۱۰-۱۲ دقیقه در جای گرم بگذارید تا کف کند.**

**یک و نیم پیمانه آب و نیم پیمانه گلاب در دیگچه بریزید. شکر و هل را اضافه کنید و ۵ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید. اندکی آب لیمو اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. گرم نگه دارید. به این می‌گوییم بار (شربت شکر).**

**آرد را با گرد نانوایی و مقدار بسیار اندکی نمک در بادیه الک کنید. وسط آن را چال کنید. تخم مرغ را کمی لت بزنید، با محلول مخمر مخلوط کنید و در چال بریزید. آرد را چنگ بزنید تا خمیر شود، سپس کم‌کم آب ولرم اضافه کنید و ورز بدهید تا خمیر نرم شود، ولی به دست نچسبد (هرگاه چسبید اندکی آرد اضافه کنید و ورز بدهید). روی خمیر را بپوشانید و ۱ ساعت در جای گرم بگذارید.**

**در دیگچه به عمق ۴-۵ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید، به طوری که اگر یک تکه از خمیر در آن بیندازید شروع به جوشیدن کند. ظرف بار را دمِ دست بگذارید.**

**دست‌تان را در آب بزنید، کمی از خمیر بردارید و روی دیگچه توی دست فشار بدهید، به طوری که به اندازهٔ ۱ قاشق به شکل اشک از لای دست توی روغن بچکد؛ این همان لقمه است. (اگر**

این کار برای شما آسان نباشد، خمیر را توی قیف کیسه دار بریزید، کیسه را روی دیگچه فشار بدهید و دنبالهٔ خمیر را با کارد یا قیچی ببُرید.) هر بار ۳-۴ لقمه در روغن بیندازید و هر لقمه را ۵-۶ دقیقه بجوشانید و چند بار برگردانید تا تمام رویهٔ آن طلایی شود. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در بار بیندازید. پس از ۵-۶ دقیقه درآورید و به شکل هرم در دیس بچینید. باقی‌ماندهٔ بار را روی هرم بدهید. تمام شد ساختمان سرای لکماسی.

◄◄ لقمهٔ فقرا: شکل فقیرانهٔ لقمهٔ دربار است. گرد مخمر خشک و گردِ نانوایی را حذف کنید. خمیر را سفت بگیرید و نیم‌ساعت بخوابانید، روی تخته پهن کنید و به شکل چارگوش یا سه‌گوش کوچک ببُرید، سپس در روغن بجوشانید تا طلایی شود و در بار (شربت شکر) بیندازید.

## لقمهٔ دربار (۲)

۲۵-۳۰ لقمه



| | |
|---|---|
| یک و سه چهارم پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق چ | **مخمّر خشک** |
| ۱ | **تخم‌مرغ** |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۲ پیمانه | **بار** (← ۱۵۳۷) |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

مخمر را با یک قاشق چای‌خوری شکر در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید ۱۰-۱۲ دقیقه بماند. سپس سه چهارم پیمانه آرد روی آن بریزید و با کاردک چوبی بزنید. روی خمیر را بپوشانید و نیم ساعت در جای گرمی بخوابانید.

تخم‌مرغ را بزنید و با نیم پیمانه آب ولرم روی مایهٔ خمیر بریزید، باقی‌ماندهٔ آرد را با اندکی نمک اضافه کنید و بزنید تا خمیر صافی به‌دست آید. روی این خمیر را هم بپوشانید و نیم ساعت در جای گرم بخوابانید.

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و یک تکه از خمیر در آن بیندازید، اگر جوشید، روغن آماده است. آتش را کم کنید. با قاشق یک گردو از خمیر بردارید، گلوله کنید و آهسته در روغن بیندازید. (آشپزهای قدیم این کار را با دست می‌کردند، ولی نگارنده این کار را توصیه نمی‌کند. برای این که لقمه کاملاً گرد در بیاید، می‌توانید خمیر را در قیف کیسه‌ای بریزید، با ماسورهٔ ساده یا کنگره‌دار در روغن بیندازید و با سرِ کارد یا قیچی دنبالهٔ خمیر را از ماسوره جدا کنید.) همین‌که لقمه در روغن شناور شد با قاشق سوراخ‌دار آن را برگردانید. پس از آن که طلایی شد بردارید و پس از آن که روغنِ آن چکید در بار بیندازید و پس از ۱۰ دقیقه درآورید. (اگر

نخواهید لقمه شیرینی زیادی جذب کند، آن را در بشقاب بگذارید و کمی بار روی آن بدهید.)

## گردو سوخته (ازبکستان)



۳ پیمانه **مغزگردو**
۱ پیمانه **شیر**
۱ پیمانه **شکر**
۱ قاشق چ **دارچین**، ساییده
۱ قاشق چ **زنجبیل**، ساییده

▼ **گردو سوختهٔ** ازبکی چیزی است نظیر بادام سوختهٔ ما، ولی نه چندان سوخته. گردو سوخته را می‌توان به عنوان دسر صرف کرد.

---

**شیر را در دیگچه روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آن یک‌سوم شود. شکر را در تابه روی آتش ملایم بگذارید تا ذوب شود و کمی رنگ بگیرد. شیر را با دارچین و زنجبیل روی شکر بریزید (*احتیاط!*) و هم بزنید تا مایهٔ غلیظی به دست آید. گردو را اضافه کنید و زیرورو کنید تا به مایه آغشته شود. بردارید و روی کاغذ روغنی بگذارید تا خنک شود.**

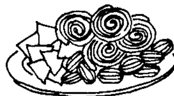
## نان شهدآلود



۲۵۰ گرم **خمیر ورآمده** (← ۱۵۴۳)
۳ پیمانه **بار** (← ۱۵۳۷)
**روغن**

**خمیر را بسیارکم نمک بگیرید. روی تختهٔ چرب‌کرده به نازکی یک تیغهٔ کارد پهن کنید، سپس با کارد به شکل مثلث یا لوزی یا چارگوش کوچک ببُرید. به عمق ۳–۴ سانتی‌متر در تابه روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. ظرف بار را دم دست بگذارید.**

**نان‌ها را در روغن بیندازید، همین که طلایی شد بردارید و در بار بگذارید. پس از ۱–۲ دقیقه از بار درآورید و بگذارید خنک شود.**





## فصل صد و پانزدهم: **بستنی و پالوده: ایرانی، فرنگی**

بستنی و *پالوده* گویا در اصل از چین برخاسته و از طریق ایران به واسطهٔ اعراب به جنوب اروپا برده شده است. بنابرین آنچه ما امروز به نام بستنی *ایرانی* می‌شناسیم احتمالاً شکل قدیم‌تر بستنی است. پالوده در اروپا قدری تغییر شکل داده است و سوربه (sorbet، یعنی شربت) نامیده می‌شود. ما شکل قدیم پالوده را حفظ کرده‌ایم و سوربهٔ اروپایی را بستنی میوه (ایتالیایی) می‌نامیم.

تفاوت بستنی و *پالوده* در این است که در مایهٔ بستنی همیشه شیر یا خامه یا ترکیبی از این دو وگاهی هم زردهٔ تخم مرغ به کار می‌رود، و مایهٔ پالوده شربت شکر یا آب میوه است. به این حساب بستنی میوه هم ــ که فرانسوی‌ها آن را سوربه یعنی شربت ــ می‌نامند، در واقع نوعی پالوده است، ولی ما در اینجا قصد تغییر دادن کاربرد کلمات را نداریم.

نوعی بستنی را هم فرانسوی‌ها کوپ (coupe) می‌نامند. کوپ به معنای لیوان پایه‌دار است، که آن را با مخلوطی از بستنی و میوه و مربا و مانند این‌ها پُر می‌کنند. (اگر می‌خواهید بدانید، این طرز اسم‌گذاری را فضلای قدیم «اطلاقِ ظرف به مظروف» می‌نامیدند، بدون آن که مزهٔ کوپ را چشیده باشند.)

درست کردن بستنی و پالوده کار ساده‌ای است، ولی این کار نیازمند چرخ بستنی‌زنی دستی یا برقی است، که در کمتر خانه‌ای به هم می‌رسد. ساده‌ترین وسیله بستنی‌ساز برقی است، که ظرفِ دیگچه مانندی است که یک پروانهٔ برقی در آن کارگذاشته شده است. مایه را در این ظرف می‌ریزیم و آن را در یخ‌بند یا جای یخ یخچال می‌گذاریم و سر سیم آن را به پریز برق می‌زنیم ــ در ظرف ۲-۳ ساعت بستنی یا پالوده آماده می‌شود.

راه دیگر این است که مایهٔ بستنی را در ظرف یخ بریزیم و در یخ‌بند بگذاریم تا نیم‌بند شود (این کار یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد)، سپس درآوریم و با کاردک چوبی بلورهای یخ را بشکنیم، مایه را هم بزنیم و باز در یخ‌بند بگذاریم؛ این کار را باید ۴-۵ بار تکرار کنیم تا بستنی به دست آید. روشن است که این بستنی خیلی صاف از کار در نمی‌آید. یک ساعت پیش از گذاشتن ظرف بستنی در یخ‌بند باید یخچال را روی سردترین درجه بگذاریم.

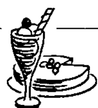
اما امروزه که بستنیِ آماده و بسته‌بندی شده در بازار عرضه می‌شود، کار ساده‌تر این است که

مقداری بستنی سادهٔ آماده بگیریم و آن را به صورتی که می‌خواهیم درآوریم. این‌کار را با اضافه کردن خامه و خمیر میوه و مربای میوه و مغز بادام و پسته و مانند این‌ها به بستنی ساده به آسانی می‌توان انجام داد. دستور درست کردن چند رنگ بستنی به این صورت در جای خود می‌آید، ولی پیش از آن به درست کردن مایهٔ بستنی می‌پردازیم.

مقدار شکر در مایهٔ بستنی مهم است: اگر زیاد باشد، بستنی نمی‌بندد؛ اگر کم باشد، بستنی سفت و بی‌مزه می‌شود. هنگام چشیدن مایهٔ بستنی باید در نظر داشت که مایهٔ گرم شیرین‌تر از بستنی سرد به نظر می‌آید. این نکات در مورد پالوده هم صادق است.

## سس شکلات

۱ پیمانه، بیشترک



| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **گرد کاکائو** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق م | **گرد نشاسته** |
| ۱ قاشق | **کره** |

گرد نشاسته را در یک پیمانه آب سرد حل‌کنید و در یک دیگچه روی آتش ملایم هم بزنید تا لعاب بدهد. کره را اضافه کنید و هم بزنید.

گرد کاکائو را با گرد شکر خوب مخلوط کنید، سپس در دیگچه بریزید و هم بزنید؛ روی آتشِ ملایم بگذارید چند لحظه بجوشد و بردارید.

◂ این سس برای بسیاری از دسرها، به ویژه بستنی سفید، مناسب است. برای بستنی می‌توان اندکی قهوهٔ فوری و کارامل سیاه به آن اضافه کرد. گاهی سس را داغ رو بستنی می‌ریزید.

## بستنی ایرانی

۵-۶ ظرف



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **خامهٔ سفت**، یخچالی |
| ۱ قاشق | **ثعلب**، ساییده |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۵-۶ قاشق | **گلاب** |

ثعلب را در شیر بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا بجوشد و غلیظ شود. شکر را با گلاب به شیر اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود. بردارید و بگذارید خنک شود.

مایه را در ظرف بستنی‌زنی بریزید و در یخ‌بند بگذارید. پس از ۱ ساعت خامه را با چنگال خرد کنید و در ۲-۳ نوبت به فاصلهٔ ۳۰ دقیقه به بستنی اضافه کنید و با کاردک چوبی کمی هم بزنید تا با بستنی مخلوط شود، ولی حل نشود.

- این بستنی را می‌توان با کمیِ مربای آلبالو آرایش کرد.
- گاهی با اندکی محلول زعفران این بستنی را (و مشتری‌های آن را) رنگ می‌کنند.

## بستنی وانیل

۶ ظرف



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **شیر** |
| ۳ پیمانه | **خامه** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۹۰ گرم | **گرد شکر** |
| اندکی | **وانیل** |

شیر را با وانیل روی آتش ملایم به جوش بیاورید، سپس بردارید و بگذارید ولرم شود. تخمِ مرغ و زرده را با گرد شکر بزنید تا سفید وکف مانند شود. کم‌کم روی شیر بریزید و بزنید. سپس مایه را روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود، همین قدرکه پشت قاشق چوبی را بپوشاند. بردارید و بگذارید خنک شود. خامه را کمی بزنید، آهسته با مایه مخلوط کنید و در ظرف بستنی‌زنی بریزید.

## بستنی شکلات

۶ ظرف



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **خامه** |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲۰۰ گرم | **شکلات ساده**، رندیده |
| ۹۰ گرم | **شکر** |
| | **وانیل** |

شکر را با ۶ قاشق آب در دیگچه روی آتش کم بگذارید تا حل شود. بجوشانید تا شیرهٔ شکر کش بیاید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس زردهٔ تخم مرغ را بزنید وکم‌کم در شیرهٔ شکر بریزید و بزنید.

شکلات و اندکی وانیل را روی آتش ملایم در خامه حل کنید (نجوشد). این مایه را روی تخمِ

مرغ و شکر بریزید و هم بزنید. بگذارید خنک شود، در ظرف بستنی‌زنی بریزید و بگردانید.

## بستنی موکا



از روی دستور بستنی شکلات (← صفحهٔ ۱۶۰۶) درست کنید، جز این که نیم پیمانه قهوهٔ پُررنگ همراه شکلات به خامه اضافه می‌کنید.

## بستنی کارامل



از روی دستور بستنی شکلات (← صفحهٔ ۱۶۰۶) درست کنید، جز این که به جای شکلات نیم پیمانه کارامل سیاه (← صفحهٔ ۲۱۳) به کار می‌برید. مقدار کارامل را بر حسب این که بستنی را کم‌رنگ یا پُررنگ بخواهید کم یا زیاد کنید.

## بستنی سفید



منظور بستنی آماده‌ای است که در بسته‌های یک کیلویی یا بیشتر در بازار عرضه می‌شود. این بستنی را می‌توان برای درست کردن انواع دسرِ بستنی به کار برد. دستور چند رنگ دسرِ بستنی بر پایهٔ بستنی سفید در زیر می‌آید:

## بستنی نارنگی



۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ لیوان | **بستنی سفید** (← بالا) |
| ۶ | **نارنگی درشت** |
| ۲ پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| نیم پیمانه | **مغز پسته،** نیم‌کوب |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |

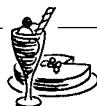
با کارد تیز سر هر نارنگی را به صورت کلاهکی ببرید و بردارید. مغز نارنگی را درآورید، نیمِ کمتر آن را از پرده درآورید و روی تخته با کارد خرد کنید.

خامه را با گرد شکر و مغز پسته مخلوط کنید، سپس با بستنی و مغز نارنگی در بادیه بریزید و با کاردک چوبی زیر و رو کنید.

توی پوستهٔ نارنگی را با این مایه پُرکنید، به طوری که بستنی از لبهٔ پوسته بیرون بزند.

**کلاهک نارنگی را روی بستنی بگذارید. پیش از بردن سر سفره ۳۰-۴۰ دقیقه در یخ‌بند بگذارید.**

## بستنی توت فرنگی با خامه



۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **بستنی سفید** (← ۱۶۰۷) |
| ۲۵۰ گرم | **توت فرنگی** |
| ۲ پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱-۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |

**۶ دانه از توت فرنگی را در یخچال نگه دارید. باقی را کلاهک بگیرید و با چنگال له کنید، یا در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود.**

**گرد شکر، خمیر توت فرنگی، خامه و آب لیمو را در ظرف درداری بریزید و زیر و رو کنید. سپس بستنی را در چند نوبت با کاردک چوبی بردارید و با این مایه مخلوط کنید. درِ بادیه را بپوشانید و یک شب در یخ‌بند بگذارید.**

**۱-۲ ساعت پیش از مصرف بستنی را در یخچال بگذارید. سپس در ظرف بستنی بکشید و روی هر ظرف یک توت فرنگی با کلاهک بگذارید.**

## بستنی و ژله



**یک یا دو رنگ ژله از روی دستور صفحهٔ ۱۵۹۱ درست کنید و در ظرف بستنی خوری کنارِ بستنی بگذارید. روی بستنی را می‌توان با کمی مغز پستهٔ نیم کوب آرایش کرد.**

## پِش ملبا



۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **بستنی سفید** (← ۱۶۰۷) |
| ۳ | **هلوی زرد** یا **هلوی رسمی،** رسیده |
| نیم پیمانه | **مربای آلبالو** |

▼ **پِش** در زبان فرانسوی یعنی هلو، ***نِلی مِلبا*** هم نام یک خوانندهٔ اپرای استرالیایی است که در سال ۱۸۹۲ به پاریس رفته بود و مسیو اسکوفیه، یکی از شف‌های معروف فرانسه، این دسر را برای آن خانم اختراع کرد.

در فرانسه معمولاً **خمیر تمشک** روی این دسر می‌ریزند؛ ما می‌توانیم ***مربای آلبالو*** یا ***زغال اخته*** یا **توت فرنگی** به‌کار بریم، غرض رنگی است که باید به هلو اضافه شود.

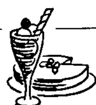
---

**هلو را در آب جوش بیندازید، پس از یک دقیقه درآورید و پوست بکنید، سپس دو نیم کنید و هستهٔ آن را با دقت بردارید.**

**بستنی را با قاشق تیله‌کُن بزرگ درآورید و به‌صورت سه تیلهٔ درشت توی ظرف بستنی بگذارید. یک نیمهٔ هلو را روی بستنی برگردانید و یک قاشق مربا روی هلو بریزید.**

**◄ به جای هلوی تازه کمپوت هلو هم می‌توان به کار برد.**

## کافه گلاسه



۴–۶ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **بستنی سفید** (← ۱۶۰۷) |
| ۱ پیمانه | **خامه** |
| ۴–۵ قاشق | **گردِ شکر** |
| ۳ پیمانه | **قهوهٔ پر رنگ**، سرد |

**گردِ شکر را روی خامه بریزید و بزنید. بستنی را با قاشق تیله‌کُن به شکل ۲–۳ توپِ کوچک بردارید و در هر لیوان بیندازید. قهوه را روی بستنی بریزید و ۱–۲ قاشق خامه روی قهوه بگذارید. لیوان کافه گلاسه را با قاشق دسته بلند یا نی به دست خورنده بدهید.**

**◄ گاهی روی بستنی قهوهٔ داغ می‌ریزند؛ این کار باید در مجلس صورت گیرد و ظرف کافه گلاسه را فوراً به دست خورنده بدهند، وگرنه کار بیهوده‌ای است.**

## بستنی طالبی



۶–۸ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **بستنی سفید** (← ۱۶۰۷) |
| ۱ | **طالبی کوچک** |
| ۱ پیمانه | **خامهٔ سفت** |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۴ قاشق | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱–۲ قاشق | **مغز پسته**، نیم‌کوب |

طالبی را دو نیمه کنید، تخم آن را درآورید، گوشت یک نیمه را با قاشق بتراشید و با چنگال له کنید. نیمهٔ دیگر را در یخچال نگه دارید.
گرد شکر را در ظرف درداری روی زردهٔ تخم مرغ بریزید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. خامه و آب لیمو را اضافه کنید و بزنید. سپس بستنی را در چند نوبت با کاردک چوبی بردارید و با مایه مخلوط کنید. طالبی را اضافه کنید و زیر و روکنید. درِ ظرف را ببندید و یک شب در یخ بند بگذارید. ۱-۲ ساعت پیش از مصرف ظرف بستنی را در یخچال بگذارید. بستنی را به نیمهٔ دومِ طالبی منتقل کنید. مغز پسته را روی بستنی بپاشید.

## بستنی موز



از روی دستور بستنی طالبی (← صفحهٔ ۱۶۰۹) درست کنید، جز این که به جای طالبی موزِ خمیر شده به کار می‌برید.

## پالودهٔ شیرازی



مایهٔ پالوده ۱ پیمانه آب است و یک چهارم پیمانه، بیش یا کم، شکر. این محلول را باید در دستگاه بستنی زنی بریزیم و بگردانیم تا یخ ببندد. (در یخ بند به صورت قالب یخ درمی‌آید.)
رشتهٔ نشاسته‌ای پالوده را باید در آب بجوشانیم تا نرم شود و پس از خنک شدن رشته و یخ بستن مایهٔ پالوده آن‌ها را با هم مخلوط کنیم. درست کردن این رشته در خانه عملی نیست؛ آن را باید از فروشندگان مواد قنادی خرید. به پالودهٔ آماده برحسب سلیقهٔ شخصی کمی گلاب یا عرق نسترن یا آب لیموی تازه یا شربت آلبالو می‌زنند.

## پالودهٔ یزدی



**گرد نشاسته**
**تخم خرفه** (پَرپین)
**شیرهٔ شکر** (← ۱۵۳۷)
**گلاب** یا **عرق‌های گیاهی**
**یخ**

---

نشاسته را در آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی هم بزنید تا صاف و بلوری شود؛ وقتی که رد قاشق روی نشاسته ماند، غلظت آن کافی است.

آب‌کشی از فلز زنگ نزن روی ظرف بزرگی از آب یخ جا بدهید. نشاستهٔ پخته شده را در آب‌کش بریزید و با پشت قاشق چوبی فشار بدهید و بچرخانید تا قطره‌های نشاسته در آب سرد بچکد و به همان شکل بسته شود. سپس آب روی نشاسته را خالی کنید.

در یک پیاله یک ملاقه بیشترک شیرهٔ شکر و یک یا دو ملاقه از قطره‌های نشاسته بریزید، کمی گلاب یا عرق گیاهی ــ مانند شاه‌تره، بیدمشک، یا نسترن ــ اضافه کنید و روی این مخلوط یخ خردکرده بریزید و روی آن اندکی تخم خرفه بپاشید.

## بستنی پسته (روسیه)



۴-۵ ظرف

| | |
|---|---|
| ۱۲۰ گرم | **مغز پستهٔ سبز** |
| ۱ قاشق | **عرق بهار نارنج** |
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۳ پیمانه | **خامه** |
| اندکی | **وانیل** |
| اندکی | **رنگ سبز** |

مغز پسته را با عرق بهار نارنج در هاون بکوبید تا خمیر نرمی به‌دست آید (در مخلوط‌کن نگردانید)، سپس روی خامه بریزید و مخلوط کنید. گرد شکر را با زردهٔ تخم مرغ لت بزنید تا به رنگ زردِ روشن درآید. روی مایهٔ خامه و پسته بریزید و مخلوط کنید. روی آتش کم آهسته هم بزنید تاکمی غلیظ شود (مخلوط زیاد داغ نشود، وگرنه می‌بُرد). بردارید و وانیل و رنگ را اضافه کنید و هم بزنید. پس از خنک شدن و پیش از ریختن در چرخ بستنی یک شب در یخچال بگذارید.

◄◄ بستنی بادام: رنگ سبز را حذف کنید. به جای مغز پسته بادام مقشّر و به جای وانیل اسانس بادام تلخ به کار برید.

## بستنی توت فرنگی (ایتالیا)



۴-۵ ظرف

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **توت فرنگی**، کلاهک گرفته |
| ۱ قاشق | **آب پرتقال** |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |

توت فرنگی را در مخلوط‌کن بگردانید و از صافی سیمی بگذرانید. ۱ پیمانه آب را در دیگچه به جوش بیاورید. شکر را در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود. پس از ۵ دقیقه بردارید و بگذارید خنک شود، سپس با مایهٔ توت فرنگی و آب لیمو و آب پرتقال مخلوط کنید. یک شب در یخچال بگذارید، سپس در چرخ بستنی بریزید.

◂◂ **بستنی آلبالو:** به جای توت فرنگی آلبالو به‌کار برید.
◂◂ **بستنی شاه‌توت:** به جای توت فرنگی شاه‌توت به‌کار برید.
◂◂ **بستنی تمشک:** به جای توت فرنگی تمشک به‌کار برید.
◂◂ **بستنی پرتقال:** به جای توت فرنگی آب پرتقال و اندکی پوست پرتقال رندیده به‌کار برید.

## پالودهٔ هندوانه (سرخ‌پوستان جنوبی)

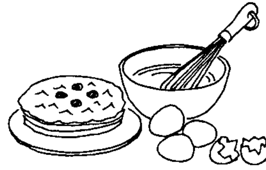
۳ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آب هندوانه** |
| ۳ قاشق | **شکر** |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |

شکر را با آب لیمو در آب هندوانهٔ سرد حل کنید، در یک ظرف بلور کم عمق بریزید و ۳-۴ ساعت در یخ‌بند بگذارید. هر نیم ساعت یک بار ظرف را بیرون بیاورید و آب هندوانه را هم بزنید تا ببندد.





# فصل صد و شانزدهم: **موس، سوفله، مُرنگ**

**موس نوعی شیرینی سرد است و سوفله نوعی شیرینی گرم، و هر دو از دسرهای رایج فرانسوی محسوب می‌شوند. مُرَنگ هم نوعی شیرینی پُفَکی است که به عنوان دسر خورده می‌شود.**

## سوفلهٔ کرِپ با لیمو

۶ کرپ



| | |
|---|---|
| ۱۲ گِرده | **کرپ استونی** (← ۱۶۶۳) |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **پوست لیمو**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ گردو | **کره** |
| اندکی | **نمک** |

**شیر را در دیگچه روی آتش ملایم بجوشانید. تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را جدا کنید. گرد شکر را روی زردهٔ تخم مرغ بریزید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی بمالید تا خمیر صافی به دست آید. شیر را اضافه کنید و با کاردک هم‌بزنید تا خمیر در شیر حل شود، سپس مایه را به دیگچه برگردانید، روی آتش ملایم هم بزنید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود. پوست لیمو را در مایه بریزید و هم‌بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. یک ظرف چینی یا بلور نسوز را کره بمالید.**

**سفیدهٔ تخم مرغ را با اندکی نمک بزنید تا آهاری شود، سپس روی مایه بریزید و آهسته مخلوط کنید. ۲ قاشق از مایه روی هر کرپ بریزید، کرپ را دولا کنید و در ظرف کره مالیده بگذارید. ظرف را ۸-۱۰ دقیقه در فر بگذارید و بردارید. داغ سر سفره ببرید.**

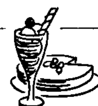
## موس شکلات



۶ **سفیدهٔ تخم مرغ**
۲۰۰ گرم **شکلات ساده**
۸۰ گرم **گرد شکر**

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. شکلات را در ۲ قاشق آب روی آتش ملایم ذوب کنید. گرد شکر و شکلات را با سفیدهٔ زده مخلوط کنید.

## موس قهوه

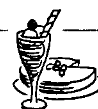


۶ **سفیدهٔ تخم مرغ**
۱۰۰ گرم **گرد شکر**
۱ قاشق **قهوهٔ فوری**

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. قهوه را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و بگذارید خنک شود. گرد شکر و قهوه را با سفیدهٔ زده مخلوط کنید.

## موس توت فرنگی

۵-۶ نفر

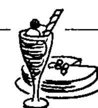


۴ **سفیدهٔ تخم مرغ**
۳۰۰ گرم **توت فرنگی**
۱۰۰ گرم **شکر**

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. توت فرنگی را کلاهک بگیرید، آب بکشید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود، سپس له کنید یا در مخلوط‌کن بگردانید و از صافی سیمی بگذرانید. شکر را به توت فرنگی اضافه کنید و هم بزنید. مایهٔ توت فرنگی را با سفیدهٔ زده مخلوط کنید.

## موس خامه و شکر

۵-۶ نفر



۴ **سفیدهٔ تخم مرغ**
۲۰۰ گرم **خامه**

۱۵۰ گرم **گرد شکر**
اندکی **وانیل**

---

**سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. خامه را بزنید. گرد شکر و وانیل را به خامه اضافه کنید و بزنید. مایه را آهسته با سفیدهٔ زده مخلوط کنید.**

## موس لیمو

۵-۶ نفر



۶ **تخم مرغ**
۴ **لیمو**
۲۰۰ گرم **گرد شکر**

---

**سفیده و زردهٔ تخم مرغ را جدا کنید. لیمو را آب بگیرید. پوست ۱ لیمو را ساطوری کنید و بکوبید. پوست لیمو را با آب لیمو، زردهٔ تخم مرغ و گرد شکر در دیگچه بزنید، دیگچه را در دیگِ آب جوش روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود.**
**سفیده را بزنید تا آهاری شود، سپس با مایهٔ زرده مخلوط کنید.**

## موس پرتقال

۵-۶ نفر



۶ **تخم مرغ**
۳ **پرتقال**
۱۲۰ گرم **گرد شکر**

---

**از روی دستور موسِ لیمو (← بالا) درست کنید، جز این که لایهٔ رنگی پوست یک نیمهٔ پرتقال را به کار می‌برید.**

## سوفلهٔ سرد با بادام

۶-۸ نفر



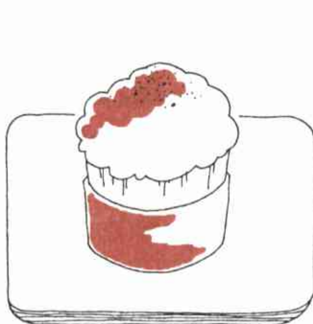
۳ **تخم مرغ**
۲۰۰ گرم **بادام**، مقشّر
۳ پیمانه **شکر**
۱ قاشق **گرد شکر**

۳ پیمانه **خامه**
۲ ورقه **ژلاتین**
۳ پیمانه **شیر**
۷-۸ **بیسکویت،** سبوس‌دار زبر
اندکی **وانیل**

۱ پیمانه از شکر را در تابهٔ کوچکی روی آتش ملایم کارامل کنید، دو سوم مغز بادام را در آن بغلتانید و روی کاغذ چرب شده بگذارید تا خنک شود (به عبارت دیگر، بادام سوخته درست کنید). پس از آن که کارامل خشک شد، بادام سوخته را بکوبید یا آسیاب کنید.

یک دیگچه آب را روی آتش تیز به جوش بیاورید و آتش را کم کنید. شیر را با باقی شکر و وانیل در دیگچهٔ دیگری روی آتش ملایم به جوش بیاورید، سپس دیگچهٔ شیر را روی دیگچهٔ آب جوش بگذارید.


بستن ورقهٔ آلومینیوم دور ظرف


سوفلهٔ آماده، بدون ورقه

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیدهٔ آن را از هم جدا کنید. زرده را بزنید و کم‌کم در شیر بریزید و تند هم بزنید تا دَلَمه نشود. همین که مایه کمی غلیظ شد بردارید.

ژلاتین را در ۴-۵ قاشق آب داغ حل کنید و بگذارید کمی خنک شود، سپس در مایهٔ شیری بریزید و هم بزنید. مایه را از صافی بگذرانید و در بادیه بریزید.

پس از آن که مایه خنک شد، و پیش از آن که ببندد، گرد شکر را روی خامه بریزید و بزنید تا سفت شود، سپس آن را با مایه مخلوط کنید.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید، پیش از آهاری شدن روی مایه بریزید و آهسته مخلوط کنید.

سرانجام بادام سوختهٔ کوبیده را هم کم‌کم به مایه اضافه کنید و هم بزنید. مایه را بچشید و مقدارِ بادام را اندازه کنید.

ظرف سوفله را در ورق آلومینیوم (فویل) ببندید، به طوری که لبهٔ فویل ۳ سانتی‌متر از لبهٔ ظرف

بالا بزند. مایه را در قالب بریزید و ۳-۴ ساعت در یخچال بگذارید. ظرف باید به اندازه‌ای باشد که مایه تا لبهٔ فویل برسد.

بادام باقی‌مانده را در تابه اندکی بو بدهید و نیم‌کوب کنید. بیسکویت را روی تخته با نورد خرد کنید و با بادام مخلوط کنید.

فویل را از دور ظرف باز کنید، مخلوط بیسکویت و بادام را به دیوارهٔ سوفله بچسبانید و روی سوفله بپاشید.

◄ این سوفله سرد سر سفره می‌رود؛ بنابرین باید پیش از وقت صرف غذا آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## سوفلهٔ سیب



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۴ | **تخم مرغ** |
| نیم‌کیلو | **سیب سبز**، پوست و هسته گرفته، چرخ کرده |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| نیم پیمانه | **گرد نان** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ گردو | **کره** |

سیب را با کمی آب در دیگچه روی آتش ملایم بپزید تا آب تمام شود. بردارید و بگذارید خنک شود. فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. تخم مرغ را بشکنید و سفیده و زرده را از هم جدا کنید.

۲ قاشق ازگرد شکر را کنار بگذارید، باقی را در بادیه با زرده مخلوط کنید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. سفیده را در ظرف دیگری بزنید تا آهاری شود.

آرد و خمیر سیب، و سفیده و گرد نان را کم‌کم روی زرده بریزید و آهسته مخلوط کنید. این کار را ادامه بدهید تا همهٔ مواد با هم مخلوط شوند.

قالب سوفله را کره بمالید و مایه را در آن بریزید. ۴۵ دقیقه در فر بگذارید و بردارید. روی سوفله گرد شکر بپاشید و سر سفره ببرید.

## سوفلهٔ پرتقال



۳-۴ نفر

| | |
|---|---|
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۴ | **پرتقال درشت** |

| | |
|---|---|
| ۱ | **لیمو** |
| نیم پیمانه | **شکر** |
| ۵ قاشق | **گرد شکر** |
| ۳ گردو | **کره** |
| ۴ قاشق | **آرد** |

پرتقال و لیمو را آب بگیرید و آب را صاف کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آب میوه را اضافه کنید و هم بزنید تا مایهٔ (سس) غلیظی به‌دست آید. شکر را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. بگذارید کمی خنک شود. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

تخم‌مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را از هم جدا کنید. زرده‌ها را یکایک در سس بیندازید و هم بزنید. سفیده را بزنید تا آهاری شود، سپس روی مایه بریزید و با قاشق فلزی آهسته مخلوط کنید. در ظرف چینی یا بلور نسوز بریزید و ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید، روی سوفله گرد شکر بپاشید و داغ سر سفره ببرید.

## سوفلهٔ شکلات

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۴۰ گرم | **شکلات ساده** |
| ۳۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۲۰ گرم | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |
| ۴۰ گرم | **کره** |

شکلات را در شیر رنده کنید و با گرد شکر روی آتش کم هم بزنید تا حل شود. تخم مرغ را بشکنید، سفیده و زرده را جدا کنید، سفیده را بزنید تا آهاری شود.

کره را با آرد مخلوط کنید، شیرگرم را کم‌کم روی آن بریزید و بزنید. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

زرده را به سفیده اضافه کنید و آهسته با شیر و آرد مخلوط کنید. این مایه را در قالب چرب کرده بریزید و تَهِ قالب را چند لحظه روی آتش کم بگیرید تا گرم شود، سپس در فر بگذارید. پس از ۱۰ دقیقه فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد ببرید و پس از ۲۰ دقیقهٔ دیگر سوفله را از فر

درآورید و فوری، یعنی پیش از آن‌که پف آن بخوابد، سرسفره ببرید. (می‌گویند مهمانان را می‌توان منتظر سوفله گذاشت، ولی سوفله منتظر مهمانان نمی‌شود.)

## سوفلهٔ لیمو



۴-۵ نفر

۶ تخم مرغ
۳ قاشق آب لیموی تازه
۱۰۰ گرم گرد شکر
۲۰ گرم کره

تخم مرغ را بشکنید و سفیده و زرده را جدا کنید. زرده را در کاسه بزنید، گرد شکر و آب لیمو را اضافه کنید و باز بزنید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.
سفیده را بزنید تا آهاری شود، سپس آهسته با زرده مخلوط کنید. قالب سوفله را با کره چرب کنید، مایه را در آن بریزید و ۱۵ دقیقه در فر بگذارید. سوفله را فوری سرسفره ببرید، چون زود می‌خوابد.

## سوفلهٔ وانیل



۴-۵ نفر

۵ سفیدهٔ تخم مرغ
یک و نیم پیمانه شیر
۴۰ گرم آرد
۶۰ گرم شکر
۶۰ گرم کره
اندکی وانیل
نمک

شکر و وانیل را با اندکی نمک به شیر اضافه کنید، روی آتش ملایم بجوشانید و بردارید.
آرد را با کره بمالید. شیرگرم را کم‌کم روی آرد بریزید و بزنید تا مایهٔ شلی به دست آید. بگذارید خنک شود. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.
سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، سپس آهسته با مایهٔ آردی مخلوط کنید. در قالبِ چرب کرده بریزید و ۱۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد ببرید. پس از ۱۵ دقیقهٔ دیگر بردارید.

## سوفلهٔ قهوه

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۵-۶ قاشق | **قهوهٔ فرانسهٔ پُر رنگ**، خنک |
| ۱۵۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۴۰ گرم | **آرد برنج** |
| یک و نیم پیمانه | **شیر** |
| اندکی | **کره** |
| | **نمک** |

**تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را جدا کنید. آرد برنج را با اندکی نمک در شیر بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. گرد شکر را با قهوه در ۴ زردهٔ تخم مرغ بزنید، کم‌کم به شیر اضافه کنید و بزنید. مایه را روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، سپس با ۲ زردهٔ دیگر آهسته با مایهٔ شیری مخلوط کنید و در قالب کره مالیده بریزید. ۱۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد ببرید. پس از ۱۰ دقیقهٔ دیگر بردارید و فوراً سر سفره ببرید.**

**◄ به جای قهوهٔ فرانسه می‌توانید ۱ قاشق مرباخوری قهوهٔ فوری در آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن به کار برید.**

## سوفلهٔ ورمیشل

۵-۶ نفر



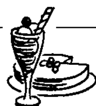
| | |
|---|---|
| ۴ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۲۰ گرم | **ورمیشل** |
| چهار و نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱۰۰ گرم | **شکر** |
| اندکی | **کره** |
| اندکی | **وانیل** |

**شیر را با شکر و وانیل در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید. ورمیشل را در شیر بریزید، آتش را کم کنید و درِ دیگچه را ببندید تا ورمیشل نرم شود. سپس بردارید و کنار**

**بگذارید کمی خنک شود. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**
**سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. زرده را با ورمیشل مخلوط کنید و آهسته به سفیده اضافه کنید. قالب سوفله را با کره چرب کنید، مایه را در آن بریزید و ۱ ساعت در فر بگذارید.**

## سوفلهٔ برنج

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۴ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **برنج**، شسته، آب رفته |
| ۱ قاشق | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۱۵۰ گرم | **شکر** |
| دو و نیم پیمانه | **شیر** |
| | **نمک** |

**شیر را با پوست لیمو و اندکی نمک روی آتش ملایم به جوش بیاورید. برنج را بریزید و بپزید تا نرم شود. در آب‌کش بریزید و کنار بگذارید. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**
**سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. سپس زرده را با شکر بزنید، با برنج مخلوط کنید و آهسته به سفیده اضافه کنید. این مایه را در قالب سوفله بریزید و ۲۵ دقیقه در فر بگذارید.**

## سوفلهٔ شیرین با پنیر تازه

۴-۵ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **پنیر تازه** |
| نیم پیمانه | **خامه** |
| ۳ قاشق | **ماست** |
| ۵ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **آب لیمو** |
| ۵ قاشق | **شکر** |
| ۵ | **تخم مرغ** |
| ۱ گردو | **کره**، آب کرده |
| اندکی | **هل**، ساییده |
| اندکی | **دارچین** |

**نمک**

---

پنیر و خامه و ماست را در دیگچه بریزید و مخلوط کنید. آرد را کم‌کم اضافه کنید و بزنید. شکر، کره، هل و دارچین را با اندکی نمک اضافه کنید. زردهٔ تخم مرغ را جدا کنید، بزنید، روی مایه بریزید و بزنید تا صاف شود.

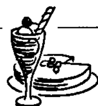
دیگچه را روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود، ولی نجوشد. بگذارید ولرم شود.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. آب لیمو را کم‌کم اضافه کنید، سپس آهسته با مایه مخلوط کنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

مایه را در ظرف سوفله بریزید و ۳۵–۴۰ دقیقه در فر بگذارید. داغ سر سفره ببرید.

◄ این سوفله را معمولاً با سس سیب (← صفحهٔ ۵۹۸) یا میوهٔ تازه می‌خورند.

## پوستهٔ مُرنگ



| | |
|---|---|
| ۴ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۲۵۰ گرم | **گرد شکر** |
| اندکی | **کره** |
| | **آرد** |

---

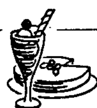
▼ **مُرَنگ** نوعی شیرینی پُفَکی است که به عنوان دسر خورده می‌شود. این شیرینی از دو قسمت تشکیل می‌شود: پوسته که همیشه یکی است، و کرِم که متنوع است. پوستهٔ مرنگ را از روی دستورِ زیر درست کنید و با کرمی که می‌خواهید پر کنید.

سفیده را بزنید تا آهاری شود. گرد شکر را کم‌کم روی آن بپاشید و مخلوط کنید. فر را روی ۱۱۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. قالب‌های مرنگ را کره بمالید و آرد بپاشید. هر قالب را با مایهٔ سفیده پر کنید و با قاشق مقداری از وسط آن بردارید تا گود شود. قالب‌ها را در سینی بچینید و ۲ ساعت در فر بگذارید تا به رنگ قهوه‌ای درآید. اگر بخواهید پوستهٔ مرنگ سفید درآید همین که خشک شد بردارید و بگذارید خنک شود.

◄ برای زدن سفیدهٔ تخم مرغ نگاه کنید به فصلِ سوفله، صفحهٔ ۱۱۶۳.

## مُرنگ پرتقال

۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۶ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |

نیم پیمانه **آب پرتقال**
۹۰ گرم **شکر**
۹۰ گرم **گرد شکر**
۳ پیمانه **خامه**
۳۰ گرم **بادام،** مقشّر، بو داده، نیم‌کوب
**مربای به،** بدون شهد
**برگ نعنای تازه**
**آرد**
**نمک**

---

▼ این **مُرَنگ** یا پفک را به شکل قایق‌های کوچکی درست می‌کنند که توی آن‌ها با کرم پر می‌شود؛ البته به اشکال دیگر هم می‌توان درست کرد.

**سفیدهٔ تخم مرغ را در بادیهٔ خشک و گرم کرده بریزید و با اندکی نمک بزنید، ولی خیلی آهاری نشود. شکر را اضافه کنید و ۲ دقیقهٔ دیگر بزنید تا مایهٔ مرنگ صاف و براق شود. گردِ شکر و بادام را آهسته با این مایه مخلوط کنید. فر را روی ۱۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**در سینی فر کمی آرد بپاشید. مایهٔ مرنگ را در قیف کیسه‌ای بریزید و با ماسورهٔ کنگره‌دار ۶ شکل قایق مانند روی سینی درست کنید. سینی را ۲ ساعت در فر بگذارید، تا مرنگ طلایی شود (اگر مرنگ را سفید می‌خواهید زودتر بردارید). سپس قایق‌ها را از فر درآورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

**خامه را بزنید، سپس آب پرتقال را به آن اضافه کنید و باز بزنید. قایق‌ها را از این مایه پر کنید و روی هریک را با یک برش نازک مربا و یک برگ نعنا آرایش کنید.**

## پُفک دماوند

۵-۶ نفر



**★ ۱) پوسته**

۲ **سفیدهٔ تخم مرغ**
۱ قاشق **روغن**
**گرد شکر**

**★ ۲) مایهٔ تویی**

۶۰ گرم **بادام،** مقشّر، نیم‌کوب

۳ پیمانه **بستنی کارامل** یا **قهوه** یا **شکلات** (← ۱۶۰۶-۱۶۰۷)
۱ پیمانه **خامه**
۱ پیمانه **گرد شکر**
**مغز پسته،** نیم‌کوب

---

▼ این **مُرنگ** (شیرینی پُفکی) را اسکوفیه، یکی از استادان معروف آشپزی فرانسوی، ساخته و آن را **مون بلان** (کوه سفید، کوهی در فرانسه) نامیده است. ما به مناسبت تغییراتی که در مایهٔ توی این مرنگ داده‌ایم به خود اجازه می‌دهیم که آن را ***پفک دماوند*** بنامیم، به ویژه که بعید است این خبر در آن دنیا به گوش مرحوم اسکوفیه برسد.

پوستهٔ پفک را می‌توان یکی دو روز پیش از مصرف ساخت و در یخچال نگه داشت، ولی اجزای ساختمانی شیرینی را باید چند لحظه پیش از بردن سر سفره «سوار» کنیم.

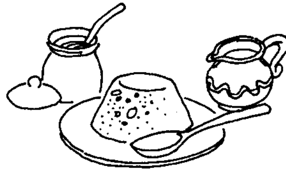
**★ ۱) پوسته: سینی توی فر را با کاغذ مومی فرش کنید و روی کاغذ با مداد دو دایره به قطرِ ۱۸ سانتی‌متر بکشید. سپس با قلم مو روی کاغذ کمی روغن بمالید.**

**سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. ۲ قاشق از گرد شکر را اضافه کنید و بزنید. این مایه را در قیف کیسه‌ای بریزید و با ماسورهٔ کنگره‌دار یک حلقه از مایه روی محیط یک دایره بریزید. تمام سطح دایرهٔ دیگر را با مایه به کلفتی ۱ سانتی‌متر بپوشانید تا یک دوری پفک به دست آید. با باقی مایه ۶-۸ گُل کوچک روی کاغذ درست کنید.**

**فر را روی ۱۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و پفک را یک ساعت در آن بپزید — تا خشک و شکلاتی رنگ شود. سپس گل‌ها را از روی کاغذ بردارید، کاغذ را برگردانید و آهسته از روی پفک بکَنید. پفک را روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

**★ ۲) مایهٔ تویی: برای سوارکردن شیرینی، دوری پفک را روی یک بشقاب بگذارید، خامه را بزنید و با قیف کیسه‌ای حلقه‌ای به‌کلفتی یک سانتی‌متر دور آن بکشید. حلقهٔ پفک را روی خامه بگذارید. مغز بادام را با گرد شکر و بستنی مخلوط کنید، وسط حلقه بگذارید و با پهلوی کارد به شکل قلهٔ دماوند درآورید. کمی خامه زیر گل‌های پفک بمالید و آن‌ها را روی حلقهٔ دورِ قله بنشانید. باقی‌ماندهٔ خامه را مانند برف روی قله بمالید. دامنهٔ قله را با مغز پستهٔ نیم‌کوب آرایش کنید (یعنی چمن سبز شده است).**





## فصل صد و هفدهم: **پودینگ**

پودینگ نوعی شیرینی فرنگی ــ به ویژه انگلیسی ــ است که پایهٔ آن خمیرگندم یا ذرت است و در آن انواع مواد غذایی، مانند شیر و تخم مرغ و میوه و حتی گاهی گوشت، به کار می‌رود و در پایان غذا به عنوان دسر خورده می‌شود. ترکیب پودینگ را هرکسی می‌تواند بنا بر سلیقهٔ خود تغییر دهد. آنچه در زیر می‌آید نمونه‌هایی است که درکشورهای گوناگون درست می‌کنند.

### **پودینگ بلغور** (ارمنستان)



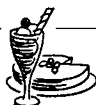
| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **بلغور خام** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **شیرهٔ شکر** (← ۱۵۳۷) |
| نیم پیمانه | **شکر** |
| نیم پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۳ قاشق | **پوست پرتقال**، رندیده |
| یک چهارم پیمانه | **مغز پسته**، نیم‌کوب |
| | **نمک** |

پوست پرتقال را با ۳ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ لعابی یا فولاد زنگ نزن روی آتش تیز به جوش بیاورید. بلغور را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم هم‌بزنید تا مایه صاف و غلیظ شود. آب پرتقال را با شکر اضافه کنید و هم‌بزنید تا مایه باز به جوش بیاید. بردارید. زردهٔ تخم مرغ را بزنید، کم‌کم درمایه بریزید و بزنید.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد، ولی آهاری نشود. آهسته با مایهٔ بلغور مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

در دیگ آن قدر آب داغ بریزید که تا نیمهٔ دیوارهٔ قالب بیاید. مایه را در قالب بریزید و در دیگ بگذارید. دیگ را ۱ ساعت در فر بگذارید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود. قالب را با دقت روی دیس برگردانید. شیرهٔ شکر را داغ کنید و روی پودینگ بدهید. مغز پسته را روی آن بپاشید.

## پودینگ میوه با سس پرتقال



۶-۸ نفر

★ ۱) پودینگ

| | |
|---|---|
| ۳ | **هلو،** پوست کنده، دو نیم کرده، هسته گرفته |
| ۶۰ گرم | **غیسی،** هسته گرفته، نخودی |
| ۶۰ گرم | **آلبالو خشکه،** بی‌هسته |
| ۶۰ گرم | **کشمش بی‌دانه** |
| نیم پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۲ قاشق | **پوست پرتقال،** رندیده |
| ۱۲۰ گرم | **کره،** نرم |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر نان** |
| دو سوم پیمانه | **گرد نان سفید** |
| ۴-۵ قاشق م | **کارامل عسلی** (← ۲۱۳) |

★ ۲) سس

| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **پوست پرتقال،** رندیده |
| نیم پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۳۰ گرم | **کره،** نرم |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| دو سوم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |

**★ ۱) پودینگ: مخمر را با ۱ قاشق چای‌خوری شکر در ۳-۴ قاشق آب ولرم حل کنید و بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. یک قالب تفلون ۲ لیتری را چرب کنید. باقی شکر را در بادیه با کره**

**بزنید تا سفید و کف مانند شود، سپس با پوست پرتقال رندیده مخلوط کنید. تخم مرغ را کمی بزنید، کم‌کم به مایهٔ کره و شکر اضافه کنید و بزنید. آرد وگرد نان را با هم مخلوط کنید، با مخمر روی مایه بریزید و آهسته زیر و رو کنید. آب پرتقال و خشکبار را اضافه کنید و آهسته مخلوط کنید.**

**کارامل را در قالب پودینگ بریزید و بگردانید تا کف آن را بپوشاند. نیمه‌های هلو را کفِ قالب بچینید، به طوری که برجستگی آن رو به بالا باشد. مایهٔ پودینگ را با قاشق روی هلو بریزید، روی قالب را با ورق آلومینیومِ کره مالیده بپوشانید و دور آن را با نخ ببندید. قالب را در دیگ آب جوشی بگذارید که آب آن تا سه چهارم ارتفاع قالب برسد. دیگ را ۲ ساعت یا بیشتر روی آتش ملایم بجوشانید تا پودینگ ببندد. این پودینگ را در پلوپز برقی هم می‌توان درست کرد.**

**★ ۲) سس: کره را با گرد شکر بزنید، سپس آرد را اضافه کنید و باز بزنید. تخم مرغ را بشکنید و سفیده و زرده را جدا کنید. زرده و پوست پرتقال را به مایهٔ آردی اضافه کنید و بزنید. آب پرتقال را با ۱ پیمانه آب روی مایه بریزید و بزنید. اگر مایه در این مرحله بُرید نگران نشوید، هنگام پختن صاف می‌شود.**

**مایه را در دیگچه روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود و بوی خامیِ آرد برود. اگر لازم باشد کمی آب اضافه کنید تا کرِم شل شود، به طوری که از قاشق بریزد (آبکی نشود). بردارید و گرم نگه دارید. پیش از بردن سر سفره سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، سپس با آب لیمو و سُسِ گرم مخلوط کنید و در ظرف جداگانه‌ای بریزید.**

**پودینگ آماده را روی دیس برگردانید و روی هر برش پودینگ کمی سس بریزید.**

## پودینگ آناناس با سس سفت

۴-۶ نفر



**★ ۱) پودینگ**

۱ قوطی **کنسرو آناناس**، خرد کرده
یک چهارم پیمانه **آب آناناس**
۲ پیمانه **مغز نان سفید**، ریز ریز
۲ **تخم مرغ**
یک سوم پیمانه **عسل**
۱ قاشق **آب لیموی تازه**

**★ ۲) سس**

نیم پیمانه **کره**، نرم
نیم پیمانه **گرد شکر**

اندکی **وانیل**

---

★ ۱) **پودینگ**: آناناس را با همهٔ مواد در بادیه بریزید و زیر و رو کنید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.
مایه را در قالب چرب کرده بریزید و ۴۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود.

★ ۲) **سس**: کره را با گردِ شکر و وانیل بزنید تا پوک شود. این سس را روی پودینگ بمالید و در یخچال بگذارید تا سرد شود؛ سپس در دیس بگذارید و سر سفره بیاورید.

## پودینگ سیب با سس لیمو (لیتوانی)



۴-۶ نفر

---

★ ۱) **پودینگ**

۲ **سیب سبز درشت**، پوست و هسته گرفته، ورقه ورقه
۶ برش **مغز نان سفید**
نیم پیمانه **شکر**
یک و سه چهارم پیمانه **شیر**
نیم پیمانه **کره**
۲ **تخم مرغ**
۵ قاشق **ماست**
نیم پیمانه **کشمش بی‌دانه**، خیسانده
اندکی **اسانس بادام تلخ**
اندکی **جوز بویا**، ساییده
اندکی **دارچین**، ساییده
اندکی **وانیل**
اندکی **نمک**

★ ۲) **سس**

۲ قاشق **نشاسته**
۱ پیمانه **شکر**
۴ قاشق **آب لیموی تازه**
۱ گردو **کره**

---

**★ ۱) پودینگ: ۱ قاشق مرباخوری از شکر را کنار بگذارید. کره را با شیر و شکر و نمک در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید تا شکر حل شود. بردارید وکنار بگذارید.**
**یک ظرف نسوز را چرب کنید، مغز نان را خرد کنید و با ورقه‌های سیب وکشمش در آن بچینید. تخم مرغ را با ادویه و اسانس و ماست بزنید و روی نان و سیب بریزید. ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. شکر کنار گذاشته را روی پودینگ بپاشید و ۴۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید تا طلایی شود.**

**★ ۲) سس: نشاسته را در یک و نیم پیمانه آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس شکر وکره را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظ شود. آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و در ظرف سس بریزید. گرم کنار پودینگ سر سفره بگذارید.**

## پودینگ سیب و سیب زمینی (لیتوانی)

۴-۶ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **سیب سبز**، پوست و تخم گرفته، ورقه ورقه |
| نیم کیلو | **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته، داغ |
| سه چهارم پیمانه | **شیر** |
| یک چهارم پیمانه | **خامه** |
| ۴ قاشق | **شکر** |
| ۶۰ گرم | **کره** |
| ۴ قاشق | **گرد نان سفید** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |

▼ این دسر را اگر کم شیرینی بگیریم به عنوان یک غذای سبک هم می‌توان خورد. اگر برای دسر بخواهیم، می‌توان شیرینی آن را کمی بیشتر گرفت، یا آن را همراه با یک ظرف کارامل عسلی یا دوشاب سر سفره گذاشت.

---

**نیمی از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب درختی را در آن تفت بدهید تا نرم شود. جوز بویا را با ۳ قاشق شکر روی سیب بپاشید، زیر و روکنید و بردارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**
**سیب زمینی را بکوبید و با بقیهٔ کره و شیر مخلوط کنید تا خمیر صافی به دست آید. سیب را با خامه روی سیب زمینی بریزید و زیر و روکنید. مایه را توی ظرف نسوز بریزید. گرد نان را با**

**۱ قاشق شکر مخلوط کنید و روی مایه بپاشید. ۲۵ دقیقه در فر بگذارید تا روی پودینگ طلایی شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.**

## پودینگ مِارمالاد

۵-۶ نفر



| | |
|---|---|
| یک چهارم پیمانه | **مارمالاد** (← ۱۶۹۵) |
| ۱ پیمانه | **سس سفت** (← ۵۶۰) |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| یک چهارم پیمانه | **گردِ شکر** |
| ۱ قاشق م | **گردِ نانوایی** |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| نیم پیمانه | **کره** |
| اندکی | **نمک** |

**کره را با گرد شکر بزنید. تخم‌مرغ را اضافه کنید و بزنید. آرد را الک کنید و با گرد نانوایی و مارمالاد و نمک روی مایهٔ کره و تخم مرغ بریزید و بزنید.**

**مایه را در قالب دردارِ چرب کرده بریزید و در دیگی که ۲-۳ انگشت آب در آن می‌جوشد بگذارید. درِ دیگ را ببندید و ۷۰-۸۰ دقیقه روی آتش کم بجوشانید (آب دیگ خشک نشود). سپس بردارید و روی یک دیس برگردانید. با سس سر سفره بگذارید.**

## پودینگ عروس

۱۰-۱۲ مثلث



| | |
|---|---|
| ۶ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۳ ورق | **ژلاتین** |
| سه چهارم پیمانه | **خامه** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱۰۰ گرم | **برادهٔ نارگیل** |
| اندکی | **وانیل** |
| | **نمک** |

**ژلاتین را در ۱ پیمانه آب بخیسانید تا نرم شود، سپس در دیگچه بریزید و روی آتش کم هم بزنید تا حل شود. آنگاه بردارید و بگذارید خنک شود.**

**سفیدهٔ تخم‌مرغ را با اندکی نمک بزنید تا آهاری شود. گرد شکر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید. ژلاتین را کم‌کم اضافه کنید و بزنید. وانیل را روی خامه بریزید و با چنگال بزنید و آهسته با سفیدهٔ تخم مرغ مخلوط کنید.**

**یک قالب بازشو را چرب کنید و برادهٔ نارگیل بپاشید. مایهٔ پودینگ را با دقت در قالب بریزید، روی آن نارگیل بپاشید و ۴ ساعت یا بیشتر در یخچال بگذارید. سپس قالب را بازکنید و پودینگ را به شکل مثلث ببرید.**

◄ **روی این پودینگ را می‌توان با توت فرنگی یا شاه‌توت آرایش کرد.**

## پودینگ سیب و نارگیل

۶-۷ نفر



| | |
|---|---|
| ۴ | **سیب سبز**، پوست و تخم گرفته، ورقه ورقه |
| ۱ پیمانه | **برادهٔ نارگیل** |
| ۱ پیمانه | **مغز نان سفید**، ریز ریز |
| ۱۲ دانه | **مغز بادام**، نمک سود |
| نیم پیمانه | **شکر** |
| ۲-۳ گردو | **کره** |
| | **کرم انگلیسی** (← ۱۶۶۶) |
| | **دارچین**، ساییده |
| | **نمک** |

**یک لایه ورقهٔ سیب درکف ظرف نسوز درداری بچینید، مغز نان و برادهٔ نارگیل روی آن بریزید، شکر بپاشید، اندکی دارچین و نمک بپاشید، و چند فندق کره روی نان بگذارید. این کار را تکرار کنید تا مواد پودینگ تمام شود. مغز بادام را روی پودینگ بچینید و درِظرف را ببندید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. قالب را ۳۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس درِ ظرف را بردارید. پس از ۱۰ دقیقهٔ دیگر ظرف را از فر درآورید و با کرِم انگلیسی گرم سر سفره بگذارید.**

◄ **به جای کرم انگلیسی خامه و شکر زده هم می‌توان روی پودینگ داد.**

## پودینگ روستایی

۸-۹ نفر



| | |
|---|---|
| یک و نیم پیمانه | **آرد**، الک کرده |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱ | **تخم مرغ** |

| | |
|---|---|
| نیم پیمانه | **گردِ شکر** |
| ۱ قاشق م | **گردِ نانوایی** |
| نیم پیمانه | **کره**، نرم |
| | **نمک** |

**کرهٔ نرم را با گرد شکر بزنید تا پوک شود. تخم مرغ را اضافه کنید و بزنید. شیر و آرد و گردِ نانوایی و نمک را اضافه کنید و بزنید تا مایهٔ شل و صافی به دست آید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**مایه را در ظرف بلور نسوز چرب کرده بریزید و ۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و با یکی از کرم‌های دسر (← صفحه‌های ۱۵۸۳ و ۱۵۸۴ و ۱۵۸۸) سر سفره ببرید.**

## پودینگ بادام (انگلیسی ـ هندی)



۴-۶ نفر

| | |
|---|---|
| ۶۰ گرم | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۲-۳ قطره | **اسانس بادام تلخ** |
| ۵ قاشق | **خامه** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۳ قاشق | **شکر** |
| ۵ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **گرد نان سفید** |
| نیم پیمانه | **آلبالو خشک بی‌هسته**، خیسانده |
| | **کرم انگلیسی** (← ۱۶۶۶) |
| | **کره** |

**بادام مقشّر را با شکر در شیر بریزید و ۲ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید ولرم شود. تخمِ مرغ را بزنید و با خامه به مایهٔ شیر اضافه کنید و هم بزنید. گرد نان و اسانس بادام تلخ را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بزنید.**

**قالب پودینگ را با کره چرب کنید و آلبالو خشکه را کف آن بچینید. مایه را در قالب بریزید و ۱ ساعت یا بیشتر در دیگ آبِ جوش روی آتش ملایم بگذارید تا پودینگ ببندد. سپس پودینگ را روی دیس برگردانید، ۲-۳ پیمانه کرمِ انگلیسی روی آن بریزید. این پودینگ را می‌توانید گرم یا خنک سر سفره ببرید.**

◄ **به جای کرم انگلیسی خامه و شکرِ زده هم می‌توان روی پودینگ داد.**

## پودینگ کشمش (انگلیسی ـ هندی)

۴-۶ نفر



| | |
|---|---|
| یک و نیم پیمانه | **آرد**، الک کرده |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۳ قاشق | **شکر** |
| ۴-۵ گردو | **کره** |
| | **کرم انگلیسی** (← ۱۶۶۶) |
| | **نمک** |

**کره را با شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. تخم مرغ را اضافه کنید و بزنید. آرد و اندکی نمک و گردنانوایی را اضافه کنید و بزنید تا خمیر شلی به دست آید. سپس کشمش را روی خمیر بریزید و با آن مخلوط کنید. (خمیر نباید آن قدر شل باشد که کشمش در آن ته‌نشین شود.)**

**قالب پودینگ را چرب کنید و مایه را در آن بریزید. قالب را در دیگ آب جوش بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر روی آتش ملایم بجوشانید تا پودینگ ببندد.**

**پودینگ را روی دیس برگردانید، روی آن ۲-۳ پیمانه کرم انگلیسی بریزید و گرم یا خنک سر سفره ببرید.**

**◄ به جای کرم انگلیسی خامه و شکرِ زده هم می‌توان روی پودینگ داد.**





# فصل صد و هجدهم: **کیک، تارت، پای**

کلمهٔ «کیک» به احتمال قوی همان «کاک» فارسی است، که به معنای نان شیرینی است و هنوز در پاره‌ای از نقاط ایران به کار می‌رود ـــ مثلاً درکرمانشاه به معنای شیرینی نازک لوله شده و در تبریز به صورت «کوکه» به معنای نانی که لایی شیرین دارد. انواع و اقسام کیک بی‌شمار است و روشن است که در این فصل پرداختن به همهٔ آن‌ها میسر نیست؛ ولی به طور کلی کیک را اساساً به دو نوع می‌توان تقسیم کرد: ۱) کیک چربی‌دار، ۲) کیک بی‌چربی.

## (۱) کیک چربی‌دار



درکیک چربی‌دار گذشته از تخم مرغ مقداری کره یا جانشین کره، مانند انواع روغن جامد، به کار می‌رود؛ در نتیجه این کیک غذایی است سنگین.

روش متداول ترکیب کردن اجزای کیک چربی‌دار این است که اول کره را بیرون از یخچال می‌گذارند تا نرم شود، سپس آن را می‌زنند تا پوک وکف مانند شود، شکر را به کره اضافه می‌کنند و می‌زنند، سپس زرده‌های تخم مرغ را یکایک اضافه می‌کنند و می‌زنند، مواد عطری، مانند وانیل، را اضافه می‌کنند و می‌زنند، آرد وگرد نانوایی را با اندکی نمک روی این مایهٔ زده الک می‌کنند و می‌زنند، موادی مانند میوه و مغز گردو یا بادام را با مایه مخلوط می‌کنند؛ دست آخر سفیدهٔ تخم مرغ را خوب می‌زنند و آهسته با مایه مخلوط می‌کنند.

سه شکل اصلی این کیک عبارت‌اند از:

### (۱-۱) کیک رسمی



کیک رسمی (standard cake) از آرد و شکر و کره و گردِ نانوایی (مخمّر شیمیایی) درست می‌شود و ممکن است به رنگ سفید، زرد، طلایی، یا شکلاتی و به شکل چارگوش، گرد یا چندلا باشد. در این کیک گاهی ادویه یا میوه هم به کار می‌رود.

## (۱-۲) کیک نیم کیلویی



کیک *نیم‌کیلویی* (pound cake) در واقع پیش از پخته شدن ۲ کیلو وزن دارد، چون که از نیم کیلو آرد، نیم کیلو کره، نیم کیلو شکر، و نیم کیلو (۸ دانه) تخم مرغ ترکیب می‌شود. به عبارت دیگر، اجزای کیک به هر اندازه که باشد با وزن برابر ترکیب می‌شود.

## (۱-۳) کیک پُف‌دار



کیک *پف‌دار* (chiffon cake) همیشه گرد نانوایی دارد و بافت سبُکی پیدا می‌کند. در این کیک به‌جای کره روغن روان به‌کار می‌رود و آن را بیشتر می‌توان در یخچال نگه داشت.
برای ترکیب‌کردن اجزای کیک پُف‌دار، آرد و سایر اجزای خشک را در بادیه الک می‌کنند، سپس میان آرد را چال می‌کنند و روغن و زردهٔ تخم مرغ و مواد عطری را در آن چال می‌ریزند و به مدت معینی می‌زنند؛ دست آخر سفیدهٔ تخم مرغ زده را آهسته با مایه مخلوط می‌کنند.

## (۲) کیک بی‌چربی



مقداری از کیفیت کیک بی‌چربی به سفیدهٔ تخم مرغ زده بستگی دارد. از این رو در زدنِ سفیده روش خاصی به کار می‌رود، به این ترتیب که ابتدا سفیده را کمی می‌زنند تا کف کند، سپس اندکی از یک مادهٔ اسیدی، مانند کرمِ تارتار یا آب لیمو، اضافه می‌کنند تا کف سفیده را سفت کند و زدن را ادامه می‌دهند تا کف آهاری و سفت شود؛ سپس نیمی از شکر را اضافه می‌کنند و می‌زنند تا کف شکل خود را به خوبی نگه دارد. از طرف دیگر، آرد را با باقی‌ماندهٔ شکر روی سفیده الک می‌کنند و آهسته با آن مخلوط می‌کنند و همین قدر که آرد در سفیده ناپدید شد دیگر سفیده را به هم نمی‌زنند، چون پف آن می‌خوابد.
از آنجا که وجود چربی جلو بالا آمدن کیک را در هنگام پخت می‌گیرد، قالب کیک بی‌چربی را چرب نمی‌کنند. به این دلیل بهتر است قالب تفلون به‌کار بریم، یا کاغذ مومی در قالب بگذاریم. پس از پخت باید قالب را وارونه روی لبه‌هایش به‌جایی تکیه داد تا کیک هنگام خنک شدن از قالب جدا شود. موقع درآوردن کیک باید اطراف آن را با کاردک پلاستیکی آزاد کرد و کیک را با *احتیاط* بیرون کشید.

## (۲-۱) کیک اسفنجی



کیک *اسفنجی* (sponge cake) بافت سوراخ‌دار و سبکی دارد و وجه نام‌گذاری آن روشن است.

درکیک اسفنجی زردهٔ تخم مرغ به کار می‌رود. زرده را پس از زدن سفیده جداگانه می‌زنند تا سفید شود وکم‌کم با سفیده مخلوط می‌کنند؛ دست آخر آرد را روی سفیده الک می‌کنند و آهسته هم می‌زنند تا ناپدید شود.

## (۲-۲) خوراک فرشته



*خوراک فرشته* (angel-food cake) نوعی کیک امریکایی است. مناسبت نام آن برای نگارنده روشن نیست، چون که این کیک را امریکایی‌ها درست می‌کنند و همه‌اش را خودشان می‌خورند.

روش ترکیب مواد در خوراک فرشته و کیک اسفنجی یکی است، جز این که در خوراک فرشته زردهٔ تخم مرغ به کار نمی‌رود.

### کیک ساده



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **آرد** |
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۱۵۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| سه چهارم پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **پوست لیمو**، رندیده |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک** |

مخمر را با اندکی گرد شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید تا کف کند (کف کردن نشانهٔ فعال شدن مخمر است).

تخم‌مرغ را در بادیه با گرد شکر و پوست لیمو و اندکی نمک خوب بزنید، سپس روغن و شیر را به ترتیب اضافه کنید و بزنید.

آرد را در بادیهٔ دیگری الک کنید و میان آن را چال کنید. مایهٔ تخم مرغ را کم‌کم در چال بریزید و مخلوط کنید تا خمیر صافی به دست آید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

کاغذ روغنی چرب‌کرده در قالب بگذارید، مایهٔ کیک را در قالب بریزید و ۲۰ دقیقه در فر بگذارید.

پس از آن که رنگ کیک طلایی شد بردارید و بگذارید خنک شود. در یخچال بگذارید و پس از ۲۴ ساعت ببُرید.

## کیک رسمی سفید



| | |
|---|---|
| دو و نیم پیمانه | **آرد** |
| ۴ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| دو سوم پیمانه | **شیر** |
| یک و نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| دو سوم پیمانه | **کره**، نرم |
| ۱ قاشق چ | **کرم تارتار** (← ۲۱۳) |
| ۱ قاشق | **گرد نانوایی** |
| اندکی | **وانیل** |
| اندکی | **اسانس بادام تلخ** |
| | **اندود سفید** (← ۱۶۷۲) |
| | **نمک** |

گرد شکر را کم‌کم به کره اضافه کنید و بزنید تا سفید وکف مانند شود. وانیل و اسانس بادام را اضافه کنید و بزنید. نیمی از آرد را با گرد نانوایی روی کره الک کنید و با کاردک چوبی بزنید. شیر را بریزید و بزنید، سپس باقی آرد را بریزید و بزنید.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا کف کند، سپس اندکی نمک وکرم تارتار را اضافه کنید و بزنید تا شکل بگیرد، ولی خیلی آهاری و سفت نشود. این سفیده را آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

در ۱ یا ۲ قالب کاغذ روغنی چرب شده بگذارید و مایهٔ کیک را در آن بریزید. قالب را ۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید، کیک را از قالب درآورید، کاغذ را از آن جدا کنید، کیک را روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود، سپس با مایهٔ سفید اندود کنید.

## کیک سه رنگ



مایهٔ کیک سفید (← بالا) را آماده کنید و در ۳ ظرف تقسیم کنید. به مایهٔ ۲ ظرف رنگ گُلی و سبز بزنید. مایه‌ها را در ۳ قالب لایه‌ای (پهن و کم عمق) بریزید و از روی همان دستور مایهٔ کیک سفید در فر بگذارید و بردارید. مایهٔ *اندود سفید* (← صفحهٔ ۱۶۷۲) را آماده کنید. لایهٔ گُلی کیک را روی تخته بگذارید و ۱ سانتی‌متر از مایهٔ سفید روی آن اندود کنید. لایهٔ سفید را روی اندود بگذارید و روی آن را هم ۱ سانتی‌متر اندود کنید. لایهٔ سوم را به همین ترتیب بگذارید و اندود کنید. کیک را با کارد به چند مثلث یا مربع تقسیم کنید.

## کیک توت فرنگی



مایهٔ کیک رسمی سفید (← صفحهٔ ۱۶۳۷) را آماده کنید. چند دانه توت فرنگی را له کنید و به شیر بزنید یا با شیر در مخلوط‌کن بگردانید، به طوری که مقدار مخلوط از دو سوم پیمانه بیشتر نشود. کیک را از روی دستور کیک سفید درست کنید. پس از اندود کردن کیک را با چند دانه توت فرنگی آرایش کنید.

## کیک یک تخم مرغی



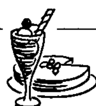
| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| یک چهارم پیمانه | **شیر** |
| یک چهارم پیمانه | **کره**، نرم |
| اندکی | **وانیل** |
| | **اندود کیک** (← ۱۶۷۲-۱۶۷۴) |
| | **نمک** |

کره را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. زردهٔ تخم مرغ و وانیل را با فاصله اضافه کنید و بزنید. نیمی از آرد را با گرد نانوایی و اندکی نمک روی کره الک کنید و بزنید. شیر را اضافه کنید و بزنید. باقی آرد را منهای یک قاشق اضافه کنید و بزنید.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد ولی خیلی آهاری و سفت نشود، سپس آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

در قالب کیک کاغذ روغنی چرب کرده بگذارید و اندکی آرد بپاشید و مایهٔ کیک را در آن بریزید. ۲۵ دقیقه در فر بگذارید و بردارید. کیک را از قالب درآورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. روی کیک را با هر مایه‌ای که می‌خواهید اندود کنید.

## کیک طلایی



| | |
|---|---|
| یک و نیم پیمانه | **آرد** |
| ۴ | **تخم مرغ** |

| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| نیم پیمانه | **کره**، نرم |
| اندکی | **اسانس لیمو** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **رومال لیمو و پرتقال** (← ۱۶۷۶) |
| | **نمک** |

**کره را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. اسانس لیمو و جوز را اضافه کنید و بزنید. نیمی از آرد را با گرد نانوایی و اندکی نمک روی کره الک کنید و بزنید. تخم مرغ را بزنید و اضافه کنید. باز بزنید. باقی آرد را اضافه کنید و بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**قالب را چرب کنید و آرد بپاشید، مایهٔ کیک را در آن بریزید و ۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و پس از ۵ دقیقه از قالب درآورید. روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. رومال را روی کیک بمالید و بگذارید خشک شود.**

## کیک شکلاتی با خامه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۳۰ گرم | **شکلات ساده** |
| ۱ قاشق چ | **کرم تارتار** (← ۲۱۳) |
| نیم پیمانه | **کره**، نرم |
| اندکی | **وانیل** |
| | **کرم سفید** (← ۱۶۶۴) |
| | **اندود شکلاتی** (← ۱۶۷۲) |

**شکلات را روی آتش کم در شیر حل کنید و بگذارید خنک شود. کره را با شکر و وانیل بزنید تا سفید و کف مانند شود. زرده‌های تخم مرغ را یکایک اضافه کنید و بزنید.**

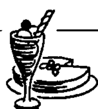
**نیمی از آرد را با گرد نانوایی روی کره الک کنید و چنگ بزنید تا مخلوط شود. شیر و شکلات**

**را اضافه کنید و با چنگال یا همزن بزنید تا صاف شود. سپس باقی آرد را اضافه کنید و بزنید.**

**سفیدهٔ تخم مرغ را با کرم تارتار بزنید تا شکل بگیرد ولی خیلی آهاری و سفت نشود، سپس آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**کاغذ روغنی چرب‌کرده در قالب بگذارید، مایهٔ کیک را در قالب بریزید و ۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و کیک را از قالب درآورید. روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. روی کیک را اندود شکلاتی بمالید. روی اندود با قیف کیسه‌دار گل‌های خامه‌ای بگذارید.**

## خوراک شیطان



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آرد** |
| ۵ قاشق | **کاکائو** |
| ۲ پیمانه | **شکر** |
| یک و نیم پیمانه | **شیر** |
| نیم پیمانه | **کره**، نرم |
| ۳ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۱ قاشق چ | **جوش شیرین** |
| اندکی | **وانیل** |
| | **اندود شکلاتی پر رنگ** (← ۱۶۷۲) |
| | **نمک** |

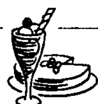
▼ این کیک را امریکایی‌ها *خوراک شیطان* (devil's food) می‌نامند، گرچه البته این را هم مثلِ *خوراک فرشته* خودشان می‌خورند. اما علت این نام‌گذاری روشن است: این کیک سیاه سوخته مانندِ این است که تازه از درکات دوزخ درآمده باشد.

**کاکائو را با زردهٔ تخم مرغ و ۱ پیمانه از شیر در دیگچه مخلوط کنید و روی آتش‌کم هم‌بزنید تا صاف و غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**سفیده‌های تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، سپس کرهٔ نرم را با شکر و وانیل بزنید تا سفید و کف‌مانند شود و آهسته با سفیده مخلوط کنید. زرده‌های تخم مرغ را اضافه کنید و بزنید. مایهٔ شکلاتی را اضافه کنید و بزنید. نیمی از آرد را با گرد نانوایی و جوش شیرین و اندکی نمک روی مایه الک‌کنید و چنگ بزنید تا مخلوط شود. باقی شیر را اضافه کنید و با چنگال یا همزن بزنید تا**

**صاف شود. باقی آرد را روی مایه الک کنید و بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. کاغذ روغنی چرب کرده در قالب بگذارید، مایه را در قالب بریزید و ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و کیک را از قالب درآورید. روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. اندود شکلاتی را روی کیک بمالید.**

## کیک میوه



| | |
|---|---|
| ۲۲۵ گرم | **آرد** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۱۵۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق | **گرد نانوایی** |
| ۵۰ گرم | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۱۰۰ گرم | **بادام**، مقشّر |
| ۲۰۰ گرم | **میوهٔ خشک***، خیسانده |
| ۱۵۰ گرم | **کره**، نرم |

* کشمش سبز بی‌دانه، کشمش قرمز بی‌دانه، غیسی خرد کرده، آلبالوخشکهٔ بی‌هسته.

**مخمر را در ۲–۳ قاشق آب و اندکی گرد شکر حل کنید و ۵–۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. کره را در بادیه با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. تخم مرغ‌ها را یکایک در بادیه بشکنید و بزنید. آرد و گرد نانوایی را روی مایهٔ تخم مرغ الک کنید و خمیر کنید. میوهٔ خشک و مغز گردو را بریزید و زیر و رو کنید.**

**خمیر باید کمی شل باشد، ولی نه آن قدر که تکه‌های میوه در آن تَه نشین شود.**

**کاغذ روغنی را از هر دو طرف چرب کنید و در قالب مکعب مستطیل بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**خمیر را زیر و رو کنید و در قالب بریزید، به طوری که سه چهارم قالب را پُر کند (چون حجمِ خمیر هنگام پخت زیاد می‌شود و ممکن است از لبهٔ قالب بیرون بزند). روی کیک را با بادامِ مقشّر آرایش کنید. قالب را در طبقهٔ وسط فر بگذارید.**

**پس از ۲۰ دقیقه درجهٔ فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید و بگذارید کیک ۹۰ دقیقهٔ دیگر در فر بماند ـــ مواظب رنگ کیک باشید، هرگاه طلایی شد بردارید و بگذارید خنک شود. پس از ۲۴ ساعت که کیک خود را گرفت و سفت شد می‌توانید آن را ببُرید.**

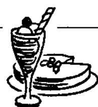
## خوراک فرشته با آلبالو



۱ پیمانه **آرد**
یک و نیم پیمانه **گرد شکر**
۱۲ **سفیدهٔ تخم مرغ**
نیم پیمانه **آلبالو**، هسته گرفته، ساطوری
۱ قاشق **آب لیمو**
**وانیل**
**اندود گُلی** (← ۱۶۷۳)
**نمک**

سه چهارم پیمانه از گرد شکر را کنار بگذارید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا کف کند؛ سپس آبِ لیمو را با اندکی نمک و وانیل اضافه کنید و بزنید تا شکل بگیرد. باقی گرد شکر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید تا سفیده آهاری و براق شود. آرد را کم‌کم روی سفیده الک کنید و آهسته مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. آلبالو را اضافه کنید و آهسته هم بزنید.
مایهٔ کیک را در قالب تفلون بریزید و ۶۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و لبه‌های قالب را وارونه روی دو ظرف دیگر تکیه بدهید تا کیک خنک شود. از قالب در آورید و اندود بمالید.
◄◄ **خوراک فرشته با گردو:** از روی دستور *خوراک فرشته با آلبالو* و با همان مواد درست کنید، جز این که به جای آلبالو نیم پیمانه مغزگردوی نیم‌کوب را در ۲ قاشق کره سرخ می‌کنید و دست آخر به مایهٔ کیک می‌زنید. اندود این کیک را سفید ساده انتخاب کنید و اندکی دارچین روی آن بپاشید.

## کیک نیم‌کیلویی ساده



۵ پیمانه **آرد**
۸ **تخم مرغ**
دو و یک چهارم پیمانه **گرد شکر**
۲ پیمانه **کره**، نرم
اندکی **وانیل**
**نمک**

کره را با گرد شکر و وانیل بزنید تا سفید وکف مانند شود. تخم مرغ‌ها را یکایک اضافه کنید و بزنید. آرد و نمک را کم‌کم روی کره و تخم مرغ الک کنید و همین قدر بزنید که آرد با اجزای

**دیگر مخلوط شود (زیاد نزنید تا کش نیاید). فر را روی ۱۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**یک قالب بزرگ مستطیل، یا دو قالب کوچک، را چرب کنید و آرد بپاشید. مایهٔ کیک را در قالب بریزید و ۱۵۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی کیک طلایی شود. بردارید، پس از ۵ دقیقه کیک را از قالب درآورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

## کیک ربع کیلویی



| | |
|---|---|
| یک و نیم پیمانه | **آرد** |
| ۵ | **تخم مرغ** |
| یک و نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق م | **کرم تارتار** (← ۲۱۳) |
| یک و نیم قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ پیمانه | **کره**، نرم |
| ۱ قاشق چ | **جوش شیرین** |
| اندکی | **وانیل** |
| | **نمک** |

**آرد و جوش شیرین و سه چهارم پیمانه ازگرد شکر را در بادیه الک کنید. کره را اضافه کنید و با انگشت بمالید. آب لیمو و وانیل و سپس زرده‌های تخم مرغ را یکایک اضافه کنید و با انگشت بمالید تا صاف شود.**

**سفیدهٔ تخم مرغ را با اندکی نمک بزنید تا شکل بگیرد ولی خیلی آهاری و سفت نشود. باقی گردِ شکر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید. کرم تارتار را اضافه کنید و هم بزنید. سفیده را آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

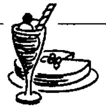
**یک قالب مستطیل را چرب کنید و آرد بپاشید. مایهٔ کیک را در قالب بریزید و ۶۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را خاموش کنید و پس‌از ۱۵ دقیقهٔ دیگر قالب را بردارید. دور کیک را با کاردکِ فلزی آزاد کنید و کیک را روی شبکهٔ سیمی برگردانید. بگذارید خنک شود.**

**◄◄ کیک بادام و گردو: از روی دستور کیک ربع کیلویی و با همان مواد درست کنید، جز این که ۱ پیمانه بادام مقشّر و گردوی نیم کوب به مایه اضافه می‌کنید.**

**◄ به این کیک می‌توان اندکی اسانس بادام تلخ زد.**

**◄◄ کیک زنجبیلی: از روی دستور کیک ربع کیلویی و با همان مواد درست کنید، جز این که وانیل و آب لیمو را حذف می‌کنید و یک قاشق زنجبیل ساییده و یک قاشق چای خوری جوز بویای ساییده را با آرد الک می‌کنید.**

## کیک لیمویی



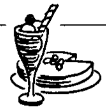
| | |
|---|---|
| دو و یک سوم پیمانه | **آرد**، الک کرده |
| یک و یک چهارِم پیمانه | **کره**، نرم |
| یک و سه چهارم پیمانه | **شکر** |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۳ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۲ قاشق | **پوست لیموی درشت**، رندیده |
| | **گرد شکر** |
| | **نمک** |

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. کره را در بادیه بزنید تا صاف شود. شکر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید تا کره کف مانند شود. تخم‌مرغ‌ها را یکایک اضافه کنید و بزنید. آب‌لیمو و پوستِ لیمو را با اندکی نمک اضافه کنید. آرد را کم‌کم روی مایه بریزید و با کاردک چوبی مخلوط کنید تا خمیر صاف و شلی به دست آید.**

**خمیر را در قالب چرب کرده بریزید و ۴۰-۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس کیک را از قالب در آورید. و روی آن گرد شکر بپاشید.**

## کیک کدوحلوایی (سرخ پوستان جنوبی)

۱ کیک متوسط



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **کدو حلوایی پخته** |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۱ | **تخم مرغ**، زده |
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱ قاشق چ | **گرد نانوایی** |
| نیم پیمانه | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۵ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق | **دارچین** |
| اندکی | **وانیل** |
| اندکی | **نمک** |

کدو حلوایی را لِه کنید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. تخم مرغ و شیر و وانیل و روغن را در بادیه بریزید و هم بزنید. کدو حلوایی را اضافه کنید و زیر و رو کنید. آرد و گردِ نانوایی و گرد شکر و دارچین و نمک را با هم در بادیه الک کنید و خمیر کنید. مغزگردو را روی خمیر بریزید و چند دور زیر و رو کنید. خمیر باید قدری شل باشد؛ اگر سفت درآمد کمی شیر اضافه کنید.

خمیر را در قالب چرب کرده بریزید و ۴۵–۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس کیک را از قالب درآورید و ببرید.

◄ یک برش از این کیک را معمولاً با یک قلمبه بستنی ساده در بشقاب می‌گذارند.

## کیک پف‌دار



| | |
|---|---|
| دو و یک چهارم پیمانه | **آرد** |
| ۵ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۸ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| یک و نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۳ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| اندکی | **اسانس بادام تلخ** |
| | **رومال لیمو و پرتقال (← ۱۶۷۶)** |
| | **نمک** |

آرد و گرد نانوایی و اندکی نمک را با هم در بادیه الک کنید. وسط آرد را چال کنید و روغن و زردهٔ تخم مرغ و شیر و اسانس بادام را با یک چهارم پیمانه آب در چال بریزید. بزنید تا مایهٔ صافی به دست آید.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا کف کند. آب لیمو را اضافه کنید و بزنید تا آهاری شود. گرد شکر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید. مایهٔ اول را کم‌کم روی سفیده بریزید و آهسته مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

مایهٔ کیک را در قالب تفلون بریزید و ۵۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید. پس از ۱۵ دقیقهٔ دیگر قالب را درآورید و لبه‌های آن را وارونه روی دو ظرفِ دیگر تکیه بدهید تا خنک شود. سپس کیک را از قالب درآورید و رومال را روی آن بمالید.

## کیک اسفنجی



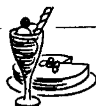
| | |
|---|---|
| یک و یک سوم پیمانه | **آرد** |
| یک و یک سوم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۱۲ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۸ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳ قاشق | **پوست پرتقال**، رندیده |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| اندکی | **اسانس پرتقال** |
| | **نمک** |

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا کف کند. آب لیمو را با اسانس پرتقال و اندکی نمک اضافه کنید و بزنید تا آهاری شود. گرد شکر را کم‌کم اضافه کنید و بزنید تا سفید و براق شود. آرد را روی سفیده الک کنید و آهسته با آن مخلوط کنید.

زردهٔ تخم مرغ را با پوست پرتقال بزنید تا سفید شود، سپس کم‌کم با مایهٔ اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

مایهٔ کیک را در قالب تفلون بریزید و ۸۰ دقیقه در فر بگذارید. لبهٔ قالب را وارونه روی دو ظرف دیگر تکیه بدهید و بگذارید خنک شود.

## کیک بادامی



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **خمیر ژنواز** (← ۱۵۴۴) |
| نیم کیلو | **کرمِ کره** (← ۱۶۶۴) |
| ۲ پیمانه | **کارامل عسلی کم رنگ** (← ۲۱۳) |
| ۵۰ گرم | **بادام**، مقشّر |
| | **کره** |

کیک را با خمیر ژنواز (یا خمیر نرم) از روی دستور صفحهٔ ۱۵۴۴ درست کنید. کیک را با برشِ عرضی به سه لایه تقسیم کنید و لایه‌ها را جدا بگذارید. بادام مقشّر را دو لپه کنید و در اندکی کره روی آتش ملایم تفت بدهید تا طلایی شود.

لایهٔ اول کیک را روی کاغذ روغنی در سینیِ فر بگذارید. با قاشق روی آن یک لایهٔ نازکِ کارامل عسلی بریزید، سپس به کلفتی ۱ سانتی‌متر بیشترک کرم کره بمالید. لایهٔ دوم کیک را روی

کرم بگذارید و به همان ترتیب کارامل وکرم بمالید. لایهٔ سوم را بگذارید و باقی‌ماندهٔ کارامل را روی‌کیک و دور و بر آن بریزید. بادام مقشّر را به دیوارهٔ کیک و روی آن بچسبانید. کیک را چند دقیقه در فر داغ با درِ نیم‌باز بگذارید تا کارامل روی آن خشک شود، سپس بردارید و پس از خنک شدن ۲۴ ساعت در یخچال بگذارید.

## کیک عسل و ادویه (اوکراین)

۱۰-۱۲ نفر



| | |
|---|---|
| دو و نیم پیمانه | **آرد** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **عسل** |
| نیم پیمانه | **ماست** |
| نیم پیمانه | **پنیر تازهٔ بی‌نمک** |
| ۱ پیمانه | **مغز گردو**، نیم‌کوب |
| ۲۰۰ گرم | **خرمای سفت**، هسته گرفته، ساطوری |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ قاشق | **پوست نارنگی**، رندیده |
| نیم پیمانه | **کره**، نرم |
| ۲ قاشق | **کارامل سیاه** (← ۲۱۳) |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **هل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **جوش شیرین** |
| | **نمک** |

۱ قاشق از عسل را کنار بگذارید. باقی عسل را با کارامل و دارچین و جوز و هل در دیگچه بریزید و روی آتش کم با کاردک چوبی هم بزنید تا به جوش بیاید. جوش شیرین را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. بگذارید خنک شود.

کره را با شکر در بادیه بزنید تا سفید وکف مانند شود. زردهٔ تخم مرغ را بزنید، کم‌کم به کره اضافه کنید و بزنید، سپس روی مایهٔ اول بریزید و مخلوط کنید. در بادیهٔ دیگری ماست و پنیر و پوست نارنگی را مخلوط کنید.

نیم پیمانه از آرد را کنار بگذارید، کمی از آرد و اندکی نمک را روی مایهٔ کره و تخم مرغ

الک کنید، سپس کمی از مایهٔ ماست و پنیر را بریزید و مخلوط کنید. به همین ترتیب ادامه دهید تا آرد و مایهٔ ماست و پنیر تمام شود. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

آرد کنار گذاشته را روی خرما و کشمش و مغز گردو بریزید و زیر و رو کنید، سپس با مایهٔ کیک مخلوط کنید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد، ولی خیلی آهاری و سفت نشود؛ سپس آهسته با مایهٔ کیک مخلوط کنید.

کاغذ روغنی چرب کرده در قالب کیک پهن کنید و مایه را در آن بریزید. قالب را ۹۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

قالب را روی شبکهٔ سیمی برگردانید، کیک را درآورید و کاغذ روغنی را از روی کیک بردارید. ۱ قاشق عسل را با اندکی آب رقیق کنید و با قلم مو روی کیک بمالید. پس از خنک شدن کیک آن را در کیسهٔ نایلکس بپیچید و ۲ شبانه روز در یخچال نگه دارید، سپس بردارید و ببُرید.

## کیک پنیر تازه



در سال‌های اخیر پنیر تازهٔ بی‌نمک، که فرانسوی‌ها آن را «پنیر سفید» می‌نامند، در آشپزیِ فرانسوی نقش مهمی پیدا کرده است و به‌ویژه در کیکِ دسر بسیار به‌کار می‌رود. چند نمونه از کیک‌هایی که با پنیر تازه درست می‌شود در زیر می‌آید.

این کیک‌ها را باید در *قالب بازشو* (قالبی که دیوارهٔ آن باز و از کف جدا می‌شود) درست کنیم؛ پس از آماده شدن کیک، دیوارهٔ قالب را برمی‌داریم و کیک را با کفِ قالب در دیس می‌گذاریم.

### کیک پنیر و بادام



۱۰-۱۲ نفر

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **خمیر شیرین** (← ۱۵۴۳) |
| نیم کیلو | **پنیر تازهٔ سفت**، رندیده |
| ۳۰ گرم | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۱۰۰ گرم | **بادام**، مقشّر، نیم‌کوب |
| ۶۰ گرم | **آرد** |
| ۶ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲۳۰ گرم | **گردِ شکر** |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| ۲۰ گرم | **کره**، نرم |

| | |
|---|---|
| ۴ قاشق | **مربای توت فرنگی** |
| اندکی | **اسانس بادام تلخ** |

**۴۰۰ گرم از خمیر را روی تخته پهن کنید و در قالب گرد ۳۰ سانتی‌متری بگذارید. چند جای آن را با چنگال سوراخ کنید. (۲ قاشق از گرد شکر را کنار بگذارید.)**

**مایهٔ توی کیک را به این ترتیب آماده کنید: زردهٔ ۶ تخم مرغ را بزنید و پنیر، خامه، کره، بادام مقشّر کوبیده، اسانس بادام و ۱۰۰ گرم از گرد شکر را اضافه کنید و بزنید تا مایهٔ صافی به دست آید. بادام نیم‌کوب و آرد را با این مایه مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**سفیدهٔ ۶ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد. باقی گرد شکر را اضافه کنید و ۱ دقیقهٔ دیگر بزنید. سفیده را آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید. مایه را در قالب بریزید و روی آن را با کاردک صاف کنید.**

**باقی‌ماندهٔ خمیر را به شکل چند نوار به پهنای ۱ سانتی‌متر ببُرید. این نوارها را به شکلِ شبکه روی کیک بخوابانید. آن یک زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم‌مو روی شبکهٔ خمیری بمالید. قالب را ۱۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را خاموش کنید و درِ آن را باز بگذارید؛ کیک ۱ ساعت دیگر در فر بماند تا خنک شود، سپس با قالب ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس از قالب درآورید و در دیس بگذارید. ۲ قاشق گرد شکر را روی کیک بپاشید و شبکهٔ خمیری را با مربای توت فرنگی پُر کنید.**

## کیک پنیر و فندق

۱۰-۱۲ نفر



**★ ۱) پوستهٔ کیک**

| | |
|---|---|
| ۱۸۰ گرم | **بیسکویت ساده** |
| ۵۰ گرم | **مغز فندق**، نیم‌کوب |
| ۱۳۰ گرم | **کره**، نرم |
| ۱۰۰ گرم | **گرد شکر** |

**★ ۲) مایهٔ تویی**

| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **پنیر سفید**، رندیده |
| ۵ ورق | **ژلاتین** |
| ۴ | **تخم مرغ** |
| ۲ پیمانه | **خامه** |
| ۲۳۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۱۰۰ گرم | **مغز گردو**، نیم‌کوب |

۱۰۰ گرم **مغز فندق**، نیم‌کوب
**وانیل**

★ ۳) آرایش
۵۰ گرم **مغز فندق**، نیم‌کوب
۱۰۰ گرم **مغز فندق**، درسته
۱۰۰ گرم **شکلات ساده**، رندیده
۳ پیمانه **کرِم سفید** (← ۱۶۶۴)

---

▼ این کیک پختنی نیست؛ ترکیبی است از چند مادهٔ آماده که در یخچال به صورت کیک در می‌آید.

**★ ۱) پوستهٔ کیک: بیسکویت را با مغز فندق نیم‌کوب آسیاب کنید تا آرد شود. ۱۰۰ گرم از کره را در دیگچه روی آتش کم آب کنید و گرد شکر و مخلوط آرد بیسکویت و مغز فندق را به آن اضافه کنید. هم بزنید و بردارید.**
**یک قالبِ گِرد ۳۰ سانتی‌متری را با کره چرب کنید، خمیر را با دست به‌کف و دیوارهٔ آن بمالید و در یخچال بگذارید.**

**★ ۲) مایهٔ تویی: ژلاتین را در نیم پیمانه آب سرد در دیگچه بخیسانید، سپس روی آتش کم هم بزنید تا حل شود. بردارید و بگذارید ولرم شود. زرده و سفیدهٔ تخم‌مرغ را جدا کنید. زردهٔ تخم مرغ را بزنید، ژلاتین را با پنیر و خامه و گرد شکر و اندکی وانیل اضافه کنید و بزنید تا مایهٔ صافی به دست آید. مغز گردو و فندق نیم‌کوب را اضافه کنید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد. سپس سفیده را آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید.**
**قالب را از یخچال بیرون آورید، مایه را در آن بریزید و روی آن را با کاردک صاف کنید. به یخچال برگردانید و بگذارید ۴ ساعت بماند.**

**★ ۳) آرایش: در این فاصله تدارک آرایش کیک را ببینید. مغز فندق درسته را ۲۰ دقیقه در یخ بند بگذارید. یک ورق کاغذ روغنی چرب کرده را روی میز فرش کنید. شکلات را در تابهٔ کوچکی بریزید و روی دیگ آب جوش روی آتش کم بگذارید تا ذوب شود. بردارید، فندق را در شکلات بریزید و هم بزنید. مغز فندق درسته را سه تا سه تا، به صورت مثلث، روی کاغذِ روغنی به هم بچسبانید و بگذارید تا رویهٔ شکلاتی فندق سفت شود.**
**کیک را از قالب درآورید و روی دیس بگذارید و روی آن را با کرم سفید اندود کنید. کرمِ سفید را در قیف کیسه‌ای یا سرنگ قنادی بریزید و با ماسورهٔ کنگره‌دار لبهٔ کرم را کنگره بدهید. فندقِ**

**نیم‌کوب را روی لبهٔ کیک بریزید و فندق شکلاتی را وسط کیک بچینید.**

**◄◄ کیک ماست و فندق: از روی دستور کیک پنیر و فندق (← صفحهٔ ۱۶۴۹) درست کنید، جز این که به جای پنیر ماست چکیدهٔ سفت به کار می‌برید.**

**◄◄ کیک بادام: از روی دستور کیک پنیر و فندق (← صفحهٔ ۱۶۴۹) درست کنید، جز این که به جای مغز فندق مغز بادام به کار می‌برید.**

## کیک پنیر و زنجبیل

۱۰-۱۲ نفر



**★ ۱) پوستهٔ کیک**

۲۳۰ گرم **بیسکویت ساده**
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۱۲۰ گرم **کره**
۱۰۰ گرم **گرد شکر**

**★ ۲) مایهٔ تویی**

۲۳۰ گرم **گرد شکر**
۵ ورق **ژلاتین**
۴ **تخم مرغ**
نیم کیلو **پنیر تازه**، رندیده
۲ پیمانه **خامه**
۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
۱ قاشق چ **دارچین**، ساییده

**★ ۳) آرایش کیک**

۳ پیمانه **کرِم سفید** (← ۱۶۶۴)
۱ دانه **جوز بویا**

---

**★ ۱) پوستهٔ کیک: بیسکویت را با زنجبیل آسیاب کنید تا آرد شود. ۱۰۰ گرم از کره را در دیگچه روی آتش کم آب کنید، گرد شکر و آرد بیسکویت را اضافه کنید. هم بزنید و بردارید. یک قالب ۳۰ سانتی‌متری را با باقی‌ماندهٔ کره چرب کنید و مایه را با دست به کف و دیوارهٔ آن بمالید. در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

★ ۲) مایهٔ تویی: ژلاتین را در یک کاسه آب سرد بخیسانید، سپس با ۴ قاشق آب در دیگچه روی آتش کم حل کنید. بردارید و بگذارید ولرم شود. زردهٔ تخم مرغ را بزنید و با پنیر و ژلاتین و خامه و ۱۰۰ گرم گرد شکر و زنجبیل و دارچین مخلوط کنید. بزنید تا مایهٔ صافی به دست آید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد، باقی‌ماندهٔ گرد شکر را اضافه کنید و ۱ دقیقهٔ دیگر بزنید، سپس آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید.

قالب را از یخچال بیرون آورید، مایهٔ کیک را در آن بریزید و روی آن را با کاردک صاف کنید. به یخچال برگردانید و بگذارید ۴ ساعت بماند.

★ ۳) آرایش کیک: قالب را باز کنید و کیک را در دیس بگذارید. کرم سفید را در قیفِ کیسه‌ای بریزید و با ماسورهٔ کنگره‌دار روی کیک را اندود کنید. جوز بویا را روی کیک رنده کنید.

## شیرینی دانمارکی



★ ۱) مایهٔ تویی

| | |
|---|---|
| ۳۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۳۰ گرم | **کره**، نرم |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق | **پوست پرتقال**، رندیده |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |

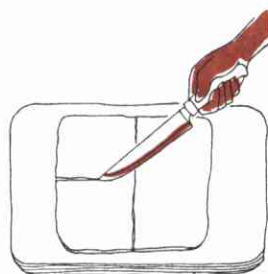
★ ۲) پوسته

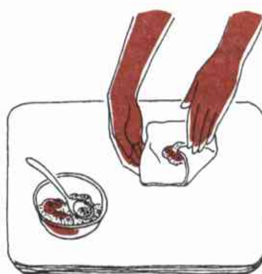
| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق چ | **مخمّر خشک** |
| ۱ قاشق | **گرد شکر** |
| ۱۸۰ گرم | **کره** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| | **نمک** |

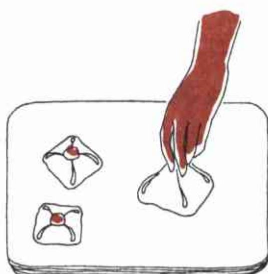
★ ۱) مایهٔ تویی: گرد شکر و دارچین را روی کره بریزید و با قاشق چوبی بزنید تا پوک شود. پوست پرتقال رندیده و کشمش را با آن مخلوط کنید.

★ ۲) پوسته: مخمر را با ۱ قاشق چای‌خوری گرد شکر در ۵ قاشق آب ولرم حل کنید و ۵–۶

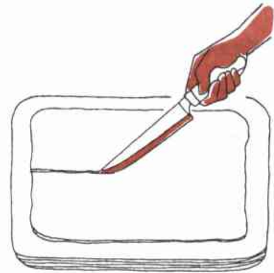
دقیقه در جای گرم بگذارید. هرگاه مخمر کف کرد برای زدن به خمیر آماده است.
آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید، ۳۰ گرم از کره را با کارد خرد کنید و روی آرد بیندازید، با سر انگشت‌ها آرد را با کره مخلوط کنید. باقی گرد شکر را اضافه کنید و هم بزنید. زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را جدا کنید. وسط آرد را چال کنید، ۲ سفیدهٔ تخم مرغ را با ۱ زرده بزنید و با محلول مخمر در چال بریزید. چنگ بزنید تا خمیر از دیوارهٔ بادیه جدا شود.
کمی آرد روی تخته بپاشید، خمیر را روی تخته بیندازید و ورز بدهید تا صاف شود، سپس ۱۰ دقیقه بخوابانید. بقیهٔ کره را با قاشق چوبی بزنید تا پوک شود.
خمیر را روی تخته با نورد به شکل چارگوش به ابعاد ۲۵ سانتی‌متر پهن کنید، سپس با ۲ خطِ موازی به ۳ بخش تقسیم کنید. کره را روی بخش وسط پهن کنید، به طوری که بالا و پایین خمیر ۱ سانتی‌متر آزاد باشد. اکنون ۲ بخش آزاد خمیر را روی کره برگردانید و لبه‌های باز را با فشار نورد به هم بچسبانید. خمیر را ۱۰ دقیقه در یخچال بخوابانید، سپس در جهت طول آن را با نورد باز کنید تا به صورت نواری به درازی حدود ۶۰ سانتی‌متر یا بیشتر درآید. لواش را باز ۳ لا کنید و ۱۰ دقیقه در یخچال بخوابانید. این‌کار را ۲ بار دیگر تکرار کنید. دست آخر خمیر را ۱۰ دقیقهٔ دیگر در یخچال بخوابانید. اکنون می‌توانید خمیر را به یکی از اشکال مرسوم شیرینی دانمارکی پهن کنید.
بقچه: خمیر را ۲ نیم کنید. هر نیمه را به شکل لواش چارگوش به ابعاد ۲۵ سانتی‌متر پهن کنید و به ۴ چارگوش کوچک تقسیم کنید. وسط هر چارگوش کوچک ۱ قاشق از مایهٔ تویی بگذارید. گوشهٔ هر چارگوش را مانند بقچه به وسط برگردانید، با فشار انگشت به‌هم بچسبانید و روی هر بقچه یک پولک خمیر بگذارید.


خمیر را به ۴ چارگوش تقسیم کنید

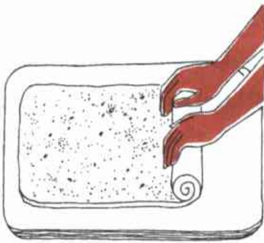

روی هر چارگوش ۱ قاشق مایه بریزید

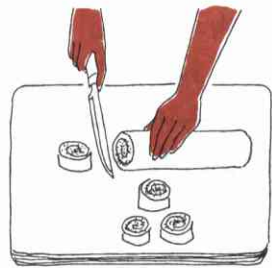

گوشه‌ها را برگردانید و به هم بچسبانید

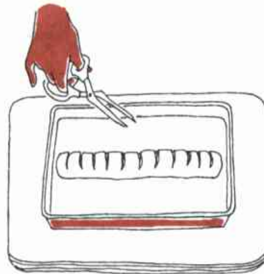
دست پیچ (رولت): خمیر را ۲ نیم کنید. هر نیمه را به شکل مستطیلی به ابعاد ۲۰ × ۳۰ سانتی‌متر پهن کنید. نیمی از مایهٔ تویی را روی مستطیل پهن کنید. خمیر را از عرض آن مانند قالیچه لوله کنید و لوله را با کارد تیز به فاصله‌های ۲ سانتی‌متر حلقه‌حلقه کنید و حلقه‌ها را در سینی فر بگذارید؛ یا این که هر حلقه را تا نیمهٔ لوله شکاف بدهید و سپس دو سر لوله را در سینی چرب‌کرده به هم بچسبانید، به طوری که طرف بریده بیرون دایره باشد و شکاف برش‌ها باز شود.

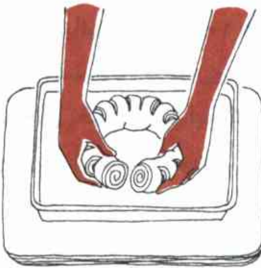

لواش را به شکل ۲ مستطیل ببرید


مایهٔ تویی را روی هر مستطیل پهن کنید

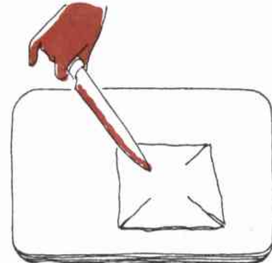

هر مستطیل را مانند قالیچه لوله کنید

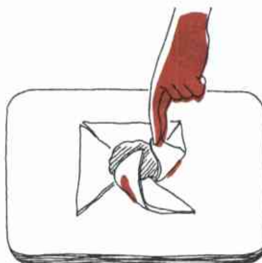

خمیر لوله شده را با کارد حلقه حلقه کنید

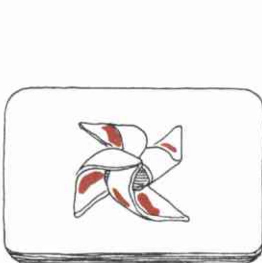

لولهٔ خمیر را تا نیمه شکاف بدهید


دو سر لوله را در سینی حلقه کنید و به هم بچسبانید

**فرفره:** خمیر را مانند خمیر بقچه پهن و تقسیم کنید. گوشه‌های خمیر را چاک بدهید به طوری که به مرکز آن نرسد. یک قاشق از مایه را در وسط چارگوش بگذارید. یک بال از هر گوشه را به شکل فرفره روی مایه برگردانید و با فشار انگشت به هم بچسبانید.

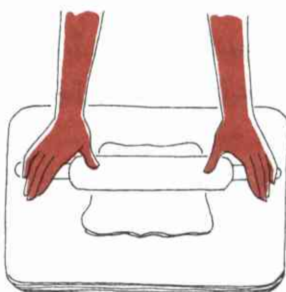

گوشه‌های خمیر را چاک بدهید

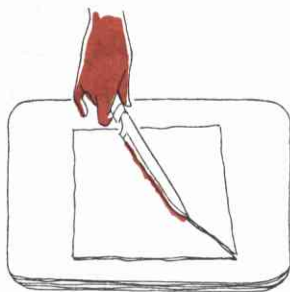

مایه بگذارید و یک بال چاک را برگردانید

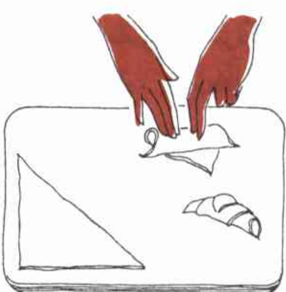

سپس فرفره را تکمیل کنید

**هلال (کروآسان):** خمیر را با نورد لواش کنید و چارگوش را با یک خط قطری به ۲ سه گوش

تقسیم کنید، نزدیک قاعدهٔ هر سه گوش یک قاشق از مایهٔ تویی بریزید و قاعده را به طرف رأس لوله کنید، سپس دو سر لوله را خم کنید تا به شکل هلال درآید.


خمیر را به شکل لواش چارگوش پهن کنید


لواش را با برش قطری به دو سه گوش تقسیم کنید


هر سه گوش را از طرف قاعده لوله کنید


سپس لوله‌ها را به شکل هلال درآورید

پختن شیرینی: فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. پیش از گذاشتن شیرینی در فر گاز روی آن را ورقهٔ نایلکس بکشید و ۲۰ دقیقه در جای گرم بخوابانید، زردهٔ باقی‌مانده را با کمی آب بزنید و با قلم‌مو روی شیرینی بمالید و شیرینی را ۱۰ دقیقه یا بیشتر در فر بگذارید تا رویهٔ آن طلایی شود. بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

◂ پس از خنک شدن شیرینی می‌توانید روی آن کمی رومال سفید (← صفحهٔ ۱۶۷۵) بریزید و آرایش کنید.

◂ به جای مایهٔ تویی می‌توانید خمیر مغز بادام کوبیده و شکر، مغز گردوی کوبیده و شکر و دارچین، مربای سیب، مربای بِه، مربای غیسی یا یکی از انواع مارمالاد به کار ببرید.

## تارت و پای کرم و میوه



یک پوستهٔ تارت یا پای از خمیر نان ترد یا خشک (← صفحهٔ ۱۵۳۹) درست کنید و از کرمی که می‌خواهید (← صفحهٔ ۱۶۶۴-۱۶۷۲) گرم در آن بریزید. روی تارت را با یک یا چند رنگ میوهٔ تازه ــ مانند حلقهٔ پرتقال، نارنگی، کیوی، یا توت فرنگی ــ آرایش کنید و روی میوه یا مربا را اندود بلوری (← صفحهٔ ۱۶۷۴) بدهید. در یخچال بگذارید تا کرم و لعاب ببندد.

◂◂ تارت مربّا: یک پوستهٔ تارت از خمیر تُرد (← صفحهٔ ۱۵۴۲) درست کنید و آن را از مربا یا مارمالادی که می‌خواهید (← صفحهٔ ۱۶۸۴-۱۷۰۲) پُر کنید. روی مربا را با قشرِ از اندودِ

بلوری (← صفحهٔ ۱۶۷۴) بپوشانید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

◂◂ تارت خوشاب: یک پوستهٔ تارت از خمیر ترد (←صفحهٔ ۱۵۴۲) درست کنید و آن را با چند رنگ خوشاب (کمپوت) میوه، بدون آب، پُرکنید. اندود بلوری (← صفحهٔ ۱۶۷۴) بریزید تا روی میوه را بپوشاند. تارت را در یخچال بگذارید تا ببندد.

## تارت بستنی



یک پوستهٔ تارت از خمیر ترد (← صفحهٔ ۱۵۴۲) درست کنید و آن را با هر نوع بستنی که می‌خواهید (← صفحه‌های ۱۶۰۴-۱۶۱۲) پُرکنید. روی بستنی را می‌توان لایه‌ای از کرم سفید (← صفحهٔ ۱۶۶۴) کشید یا بدون کرم با مغز پستهٔ نیم‌کوب، خلال بادام، بادام سوخته، رومالِ شکلاتی (← صفحهٔ ۱۶۷۵)، یا کارامل عسلی ــ به شکل خط‌های نازک ــ آرایش کرد. به خامه، یا به خودِ بستنی، می‌توان با قیف کیسه‌ای و ماسوره یا سرنگ قنادی شکل داد. برای آرایش می‌توان توت فرنگی، شاه‌توت، تمشک، گیلاس و آلبالو، یا مربای این میوه‌ها را هم به‌کار برد.

◂ این تارت را پس از آرایش فوراً سر سفره ببرید.

## تارت لیمو

۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **خمیر تُرد** (← ۱۵۴۲) |
| ۲ قاشق | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۳ | **لیمو**، تخم گرفته، حلقه حلقه |
| نیم پیمانه | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| یک و نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۶۰ گرم | **کره**، نرم |

حلقه‌های لیمو را در تابه بگذارید و کمی آب بریزید تا روی لیمو را بپوشاند. درِ تابه را ببندید و ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتش بسیارکم بگذارید. سپس بردارید و بگذارید خنک شود. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده با نورد به شکل لواش گردی کمی بزرگ‌تر از قالب تارت پهن کنید. لواش را روی قالب بیندازید، نورد را روی لبهٔ قالب بغلتانید و حاشیهٔ اضافی خمیر را بردارید. با چنگال چند جای لواش را سوراخ کنید. مقداری سنگ‌ریزهٔ شسته روی لواش بریزید

(← صفحهٔ ۱۵۳۹). پوسته را ۵-۶ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید و کنار بگذارید. درجهٔ فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید.

آرد را با مغز بادام کوبیده مخلوط کنید. ۱ پیمانه از گرد شکر را روی کره بریزید و بزنید تا پوک شود. تخم مرغ را در ظرفی بشکنید، کمی بزنید و با پوست لیموی رندیده مخلوط کنید، سپس کم‌کم به مایهٔ کره و شکر اضافه کنید و هم‌بزنید.

مخلوط آرد و مغز بادام را هم اضافه کنید و هم‌بزنید. تمام این مایه را در پوستهٔ تارت بریزید. قالب را ۲۵-۳۰ دقیقه در وسط فر بگذارید، همین که لبهٔ پوسته طلایی شد بردارید و بگذارید خنک شود.

آبِ روی لیمو را در دیگچه خالی‌کنید. باقی گرد شکر را روی آن بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید تا غلیظ شود. ورقه‌های لیمو را دایره‌وار روی تارت بچینید. دیگچه را بردارید و مایهٔ توی آن‌را با قاشق روی حلقه‌های لیمو بدهید. تارت را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## تارت زردآلو



۶-۸ نفر

| | |
|---|---|
| ۴۰۰ گرم | **خمیر چندلا** (← ۱۵۴۱) |
| ۱ قاشق | **گرد نشاسته** |
| ۷۰۰ گرم | **زردآلو**، هسته گرفته |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۱۰۰ گرم | **خامه** |
| ۱ قاشق | **آرد** |
| ۱ قاشق | **شیر** |

یک قاشق از گرد شکر را کنار بگذارید و باقی را روی زردآلو بپاشید. خمیر پهن‌کرده را در قالب ۲۵ سانتی‌متری بگذارید و با چنگال چند جای آن‌را سوراخ کنید و یک مشت ریگ شسته روی آن بریزید. آرد را با یک قاشق گرد شکر مخلوط کنید و روی خمیر بپاشید. فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

زردهٔ تخم مرغ را بزنید. کمی از آن‌را با شیر مخلوط کنید و روی لبهٔ خمیر بمالید. قالب را ۱۵ دقیقه در فر بگذارید، بردارید و ریگ‌ها را درآورید.

خامه و زردهٔ تخم مرغ وگرد نشاسته را بزنید. این مایه‌را روی زردآلو بریزید و زیر و رو کنید، سپس روی پوستهٔ آمادهٔ تارت بریزید. تارت را ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. همین که پوسته طلایی شد بردارید. گرم یا خنک سر سفره ببرید.

## تارت توت فرنگی

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **خمیر شیرین** (← ۱۵۴۳) |
| نیم کیلو | **توت فرنگی**، کلاهک گرفته |
| ۱ پیمانه | **اندود بلوری** (← ۱۶۷۴) |
| ۵-۶ قاشق | **گرد شکر** |
| ۴-۵ قاشق | **شکر** |

**شکر را در اندود بلوری بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا حل شود. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا نیم بند شود.**

**پوستهٔ تارت را با خمیر شیرین از روی دستور صفحهٔ ۱۵۳۹ آماده کنید. توت فرنگی را در آن بچینید و گرد شکر را روی آن بپاشید. لعاب نیم بند را روی آن بدهید و در یخچال بگذارید تا ببندد.**

## تارت خشکبار (روسیه)

۸-۱۰ نفر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **خمیر ترد** (← ۱۵۴۲) |
| نیم پیمانه | **کشمش بی‌دانه** |
| ۲۰ برگه | **غیسی** |
| ۱ پیمانه | **بادام**، مقشّر |
| ۱ پیمانه | **مغز گردو** |
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۳ گردو | **کره**، نرم |
| سه چهارم پیمانه | **عسل** |
| ۱ قاشق | **پوست پرتقال**، رندیده |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |
| اندکی | **شکر** |
| اندکی | **وانیل** |

**پوستهٔ تارت را با خمیر ترد از روی دستور صفحهٔ ۱۵۳۹ آماده کنید، ولی در فر نگذارید. غیسی و کشمش را آب بکشید، با ۲-۳ قاشق عسل و ۵-۶ قاشق آب در دیگچه بریزید و روی آتش کم بجوشانید تا آب کار برود و خشکبار نرم شود. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. تخم مرغ را با کره در بادیه بزنید، سپس باقی‌ماندهٔ عسل را با اندکی آب و وانیل اضافه کنید**

و بزنید. غیسی وکشمش را با مغز بادام و گردو و پوست پرتقال در پوسته بچینید و مایهٔ تخم مرغ و عسل را روی آن بدهید، سپس شکر بپاشید.

تارت را ۴۵ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید تا پوستهٔ آن طلایی شود. بردارید، دارچین بپاشید و بگذارید خنک شود.

## پای میوه



یک پوستهٔ پای از خمیر چندلا (← صفحهٔ ۱۵۴۱) را نیم پز کنید، سپس از فر درآورید و با قالب بگذارید خنک شود. خمیر اضافی لبهٔ پوسته را پیش از پخت به شکل چند نوار باریک ببرید و زیر یک پارچهٔ دونم کنار بگذارید تا خشک نشود. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

چند هلوی زرد یا هلوی رسمی رسیده را پوست و هسته بگیرید، قاچ کنید و در پوستهٔ پای بچینید. بار (شیرهٔ شکر) (← صفحهٔ ۱۵۳۷) بریزید تا روی هلو را بپوشاند. باریکه‌های خمیر را شبکه مانند روی پای بگذارید و روی شبکه با قلم موکمی بار رقیق بمالید. پای را ۲۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود.

◂ این پای را با میوه‌های دیگر ــ مانند سیب، گلابی، توت فرنگی، شاه توت، یا مخلوطی از این‌ها ــ هم می‌توان درست کرد.

◂ به بار می‌توان اندکی وانیل زد.

◂ روی سیب وگلابی می‌توان اندکی دارچین یا جوز بویای ساییده پاشید.

## پای مربا



این پای را از روی دستور *پای میوه* (← بالا) درست کنید، جز این‌که پوسته را با مربایی که می‌خواهید پُر می‌کنید. نگارنده مربای سیب و بِه را توصیه می‌کند.

◂ می‌توانید روی مربا را با همان خمیر لواش بپوشانید. روی این لایه را با چنگال از چند جا سوراخ کنید و با شیرهٔ شکر رقیق یا مخلوط سفیدهٔ تخم مرغ و اندکی آب لعاب بدهید تا پس از پخت رویهٔ پای براق شود.

## پای سیب زمینی تودار (اوکراین)

۱۵-۱۶ گلوله



* ۱) پوسته

نیم کیلو **سیب زمینی**، پخته، پوست گرفته

| | |
|---|---|
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۶ قاشق | **شکر** |
| نیمِ پیمانه | **کره**، نرم |
| | **نمک** |

*** ۲) مایهٔ تویی**

| | |
|---|---|
| ۷-۸ | **گوجهٔ برغانی**، هسته گرفته، خردکرده |
| ۱ قاشق م | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۵ قاشق | **گرد نان**، بوداده |
| نیم پیمانه | **مغز گردو** |
| ۸ قاشق | **گرد شکر** |
| | **خامه و ماست** |
| | **دارچین** |

---

*** ۱) پوسته: سیب زمینی خنک شده را در بادیه بکوبید، آرد و شکر و زردهٔ تخم مرغ و کره را با اندکی نمک اضافه کنید و چنگ بزنید. روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید. اگر لازم باشد اندکی آرد اضافه کنید تا خمیر صافی به دست آید. این خمیر را با نورد به شکل مستطیل و به نازکی ۳ تیغهٔ کارد پهن کنید، سپس به شکل چارگوش‌های ۴ سانتی‌متری ببُرید و کنار بگذارید.**

*** ۲) مایهٔ تویی: گوجه را درکمی آب روی آتش ملایم بگذارید تا نرم شود و آب آن به ۲-۳ قاشق برسد؛ سپس پوست لیمو و آب لیمو و مغز گردو و ۴ قاشق گرد شکر روی گوجه بریزید و زیر و رو کنید.**

**روی یک چارگوش یک قاشق از مایهٔ تویی بریزید، یک چارگوش دیگر را روی آن بگذارید و میان دو کف دست گلوله کنید. همهٔ خمیر را به این صورت گلوله کنید و کنار بگذارید.**

**یک دیگ آب با ۳-۴ قاشق نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید. آتش را تیز کنید و گلوله‌ها را در آب بیندازید و بجوشانید تا روی آب شناور شوند، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در آب‌کش بگذارید.**

**گلوله‌ها را درگرد نان بغلتانید، در دیس بچینید و باقی گرد شکر را با کمی دارچین روی آن‌ها بپاشید. با ظرف خامه و ماست مخلوط سر سفره بگذارید.**

## پای عسل

۴-۶ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **تخم مرغ** |
| دو و نیم پیمانه | **آرد** |
| ۵ قاشق | **گرد نان سفید** |
| ۱ قاشق م | **پوست لیمو**، رندیده |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| ۵ قاشق | **عسل** |
| ۱۵۰ گرم | **کره** |
| ۱ قاشق چ | **نمک** |

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیدهٔ آن را جدا کنید. ۲ پیمانه بیشترک از آرد را با نمک در بادیه الک کنید. کره را به اندازهٔ فندق خرد کنید، روی آرد بیندازید و با انگشت مخلوط کنید تا آرد به صورت گرد نان درشت درآید. زردهٔ تخم مرغ را روی آرد بیندازید و با چنگال مخلوط کنید. سپس با قاشق آب اضافه کنید و با دست بمالید تا خمیر صافی به دست آید.

روی تخته کمی آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید و ورز بدهید. ۳۰ دقیقه بخوابانید، سپس با نورد پهن کنید تا لواش گردی به نازکی یک تیغهٔ کارد به دست آید.

لواش را روی قالب پای لبه کوتاه پهن کنید و نورد را روی لبهٔ آن بغلتانید تا حاشیهٔ اضافیِ آن جدا شود. حاشیه را به صورت نوارهایی به پهنای انگشت ببرید وکنار بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

عسل وگرد نان و آب لیمو و پوست لیمو را با هم مخلوط کنید و روی لواش بمالید. اگر مخلوط سفت درآمد اندکی آب اضافه کنید. سپس نوارهای خمیر را به صورت شبکهٔ چهارخانه روی پای بگذارید.

سفیدهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی نوارهای پای بمالید. پای را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید. داغ یا خنک سر سفره بگذارید.

## پای سیب و پنیر

۶-۸ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب سبز**، پوست و هسته گرفته، ورقه ورقه |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت**، رندیده |
| ۱-۲ قاشق | **گرد شکر** |
| ۱ | **تخم مرغ** |

۱۰۰ گرم **کره**، سرد
۲ پیمانه **آرد**
**شیر**
**نمک**

---

آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. کره را با کارد خرد کنید، روی آرد بیندازید و با دست بمالید تا مخلوط شود. پنیر رندیده را روی آرد بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید. کمی آبِ سرد اضافه کنید و مایه را با دست بمالید تا خمیر سفتی به دست آید. فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. خمیر را دو نیم کنید. یک نیمه را روی تختهٔ آرد پاشیده به شکل لواشی به پهنای ۲۰ سانتی‌متر پهن کنید. لواش را روی قالب پای بیندازید.

ورقه‌های سیب سبز را در چند لایه روی لواش بچینید. گرد شکر را روی سیب بپاشید.

نیمهٔ دوم خمیر را به همان ترتیب پهن کنید. لواش دوم را روی اولی بیندازید. لبهٔ لواش‌ها را تر کنید و با انگشت دور تا دور دو لبه را به هم بچسبانید. کنارهٔ اضافی لواش را با کارد ببرید و با بریده‌ها روی پای را آرایش کنید. وسط پای را در چند جا سوراخ کنید.

تخم مرغ را در کاسه بشکنید و با ۱-۲ قاشق شیر بزنید، سپس با قلم مو روی پای بمالید. پای را ۳۵-۴۰ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید و همین که رویهٔ آن طلایی شد بردارید. بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## پای انجیر



---

۲۰۰ گرم **خمیر ترد** (← ۱۵۴۲)
۲۵۰ گرم **انجیر**، دُم گرفته
۱ قاشق چ **ادویه***، ساییده
۲ قاشق **کشمش بی‌دانه**، خیسانده
۱ قاشق **عسل**
**آرد**

* جوز بویا، هل و اندکی میخک.

---

انجیر را در تابهٔ کوچکی بچینید و یک پیمانه آب روی آن بریزید، درِ تابه را ببندید و روی آتش ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید؛ سپس انجیر را از آب درآورید و کنار بگذارید.

یک قاشق بیشترک آرد را با کمی از آبِ انجیر (که خنک شده باشد) مخلوط کنید تا مایهٔ روانی به دست آید، سپس در باقی آب انجیر بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا مایه غلیظ شود.

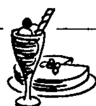
**مایه را ۲-۳ دقیقه بجوشانید، سپس ادویه و عسل و کشمش را با آن مخلوط کنید و از روی آتش بردارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده با نورد به نازکی یک تیغهٔ کارد پهن کنید. و در قالب پای بگذارید. انجیر را روی خمیر بچینید. مایه را روی آن بریزید (کشمش باید به‌طور یک نواخت پخش شود). قالب را ۳۰-۳۵ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید. بردارید و داغ یا خنک سر سفره ببرید.**

**◂◂ پای انجیر خشک: انجیر خشک را یک شبانه روز در آب بخیسانید و سپس مانند انجیرِ تازه به‌کار ببرید. وزن انجیر خشک باید حدود نیمِ وزن انجیر تازه باشد.**

## کرپ و مربا (استونی)

۶ کرپ



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| ۲ قاشق | **گرد شکر** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۱ گردو | **کره** |
| اندکی | **وانیل** |
| اندکی | **نمک** |
| | **مربا** |

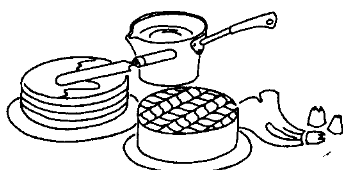
▾ کرپ استونیایی به بزرگی بشقاب و کمی پوک و پف‌دار است و معمولاً نوعی مربا (تمشک، توت فرنگی، آلبالو، زغال اخته) لای آن می‌ریزند.

---

**آرد را با گرد شکر و اندکی نمک در بادیه الک کنید و وسط آن را چال کنید. زردهٔ تخم مرغ را توی چال بیندازید و سفیده را در یخچال بگذارید. شیر را با اندکی وانیل به آرد اضافه کنید و بزنید تا خمیر صاف و شلی به دست آید، به طوری که از قاشق بریزد. اگر به اندازهٔ کافی شل نبود کمی شیر یا آب اضافه کنید. درِ بادیه را بپوشانید و مایه را یک شب بخوابانید.**

**پیش از سرخ کردن کرپ سفیدهٔ تخم مرغ را ۱ ساعت بیرونِ یخچال بگذارید، سپس بزنید تا آهاری شود. سپس آهسته با مایهٔ کرپ مخلوط کنید.**

**اندکی کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و در تمام تابه بگردانید. تابه را پیش از آن که دود کند از روی آتش بردارید، نیم پیمانه از مایهٔ کرپ در آن بریزید و تابه را بگردانید تا مایه در آن پهن شود. تابه را روی آتش کم بگذارید، پس از ۲-۳ دقیقه کرپ را برگردانید و روی دیگر آن را سرخ کنید، سپس در بشقاب گرم کرده بلغزانید. بشقاب کرپ را با ظرف مربا سر سفره ببرید.**



# فصل صد و نوزدهم: **کرم، اندود، رومال**

**بسیاری ازکیک‌ها با این قصد درست می‌شوند که پس از آن که از فر درآمدند موادی لای آن‌ها گذاشته شود یا رویهٔ آن‌ها به صورت‌های گوناگون آرایش شود.**

**در این فصل منظور از کرم مادهٔ لایی کیک است و منظور از اندود و رومال موادی است که رویهٔ کیک را با آن‌ها آرایش می‌کنند. البته آنچه در زیر می‌آید فقط چند نمونه است.**

## کرِم سفید (خامه و شکر)



▼ این همان مایه‌ای است که لای نان خامه‌ای می‌گذارند. فرانسوی‌ها آن را «کرِم فوئته» (خامهٔ زده) یا «کرم شان‌تی یی» (شان‌تی یی نام شهری است) می‌نامند.

**روی هر پیمانه خامه ۲۵ گرم گرد شکر بریزید و بزنید تا سبُک و کف مانند شود. در یخچال بگذارید تا سرد شود. خامه هنگام زدن باید سرد باشد. خامه را همین قدر باید زد که پوک و کف مانند شود، اگر زیاد بزنید مبدل به کره خواهد شد.**

## کرمِ کره



| | |
|---|---|
| **شیر** | یک و نیم پیمانه |
| **کره** | نیم کیلو |
| **شکر** | ۴۵۰ گرم |
| **تخم مرغ** | ۴ |
| **وانیل** | |

**کره را بیرون یخچال بگذارید تا نرم شود. شیر را در دیگ بر دیگ (بن ماری) بجوشانید. شکر**

را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. تخم‌مرغ را بزنید و کم‌کم در شیر بریزید و بزنید. بگذارید روی آتش ملایم چند جوش بزند، اندکی وانیل اضافه کنید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. کره را با مایهٔ شیری مخلوط کنید و بزنید تا حالت سبُکی پیدا کند. در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◂◂ کرمِ کره و بادام سوخته: از روی دستور کرم کره (← صفحهٔ ۱۶۶۴) درست کنید، جز این که ۱۰۰ گرم بادام سوختهٔ ساییده به شیر اضافه می‌کنید.

◂◂ کرمِ کره و پسته: از روی دستور کرم کره (← صفحهٔ ۱۶۶۴) درست کنید، جز این که ۱۰۰ گرم مغز پستهٔ سبز کوبیده به شیر اضافه می‌کنید.

◂ به این کرم می‌توانید اندکی رنگ سبز گیاهی هم بزنید.

◂◂ کرمِ کره و شکلات: از روی دستور کرم کره (← صفحهٔ ۱۶۶۴) درست کنید، جز این که ۲۰۰ گرم شکلات ذوب کرده به شیر اضافه می‌کنید.

◂◂ کرمِ کره و موکا: نیم پیمانه قهوهٔ پُررنگ و یک قاشق کارامل سیاه به کرم کره و شکلات (← بالا) اضافه کنید.

## کرمِ قنادی



| | |
|---|---|
| ۲ | زردهٔ تخم مرغ |
| ۱ | سفیدهٔ تخم مرغ |
| ۵ قاشق | آرد |
| ۳ پیمانه | شیر |
| دو سوم پیمانه | گرد شکر |
| ۱ قاشق | آب لیموی تازه |
| اندکی | وانیل |

▾ این را فرانسوی‌ها *کرم پاتی سی یِر* (crème patissière) می‌نامند، که همان کرم قنادی است. این کرم را می‌توان به جای خامه و شکر لای نان خامه‌ای و کیک و انواع دیگر نان شیرینی گذاشت.

---

زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را در کاسه بیندازید. گرد شکر را روی تخم مرغ بریزید و بزنید تا سفید شود. آرد را اضافه کنید و بزنید، سپس شیر را با آب لیمو و وانیل کم‌کم اضافه کنید و بزنید تا صاف شود.

این مایه را در دیگ بر دیگ (بن ماری) روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا جوش بیاید.

**۴–۵ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. گاهی هم بزنید که رویه نبندد. در یخچال بگذارید.**

**◂◂ کرمِ قنادی با شکلات: از روی دستور *کرمِ قنادی* (← صفحهٔ ۱۶۶۵) درست کنید، جز این که وقتی شیر به جوش آمد ۱۵۰گرم شکلات سادهٔ رندیده و ذوب کرده به آن اضافه می‌کنید.**

**◂◂ کرمِ قنادی با قهوه: از روی دستور *کرم قنادی* (← صفحهٔ ۱۶۶۵) درست کنید، جز این که کمی قهوهٔ پررنگ به شیر اضافه می‌کنید.**

## کرمِ انگلیسی



| | |
|---|---|
| ۶ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **شکر** |
| ۶ پیمانه | **شیر** |

▾ این کرم، که فرانسوی‌ها آن را *کرم آنگلز* (crème anglaise، کرم انگلیسی) و خود انگلیسی‌ها آن را *کاستِرد* (custard) می‌نامند، نوعی کرم قنادی بی‌آرد است. انگلیسی‌ها آن را روی همهٔ پودینگ‌های خود می‌ریزند و فرانسوی‌ها آن را در بسیاری از شیرینی‌های خود به کار می‌برند.

**شیر را با شکر در دیگ بر دیگ روی آتش ملایم بگذارید و گاهی هم بزنید تا به جوش بیاید. بردارید. زردهٔ تخم مرغ را بزنید، کم‌کم به شیر اضافه کنید و هم بزنید. دیگ بر دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و کرم را با قاشق چوبی بگردانید تا غلیظ شود، ولی به جوش نیاید.**

**کرم انگلیسی را داغ یا خنک روی شیرینی می‌ریزند.**

**◂ این کرم را با تخم مرغ کامل هم می‌توان درست کرد، به این ترتیب که سفیده و زرده را با هم می‌زنید و در شیر می‌ریزید. توجه کنید که آتش زیر شیر کمتر باشد.**

## کرمِ شکلاتی فوری



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **شکلات شیرین** |
| ۵۰ گرم | **کره** |
| ۲ پیمانه | **شیر** |

**شیر را بجوشانید تا کمی غلیظ شود. شکلات را در دیگ بر دیگ ذوب کنید، با کره به شیر اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.**

◂ اگر این‌کرم را به‌اندازهٔ کافی غلیظ بگیرید می‌توانید آن‌را به‌جای رومال شکلاتی به‌کار برید. برای غلیظ کردن شیر می‌توانید کمی شیر خشک به شیر تازه اضافه کنید.

## کرمِ موز



۱ پیمانه **کرم انگلیسی** (← ۱۶۶۶)
۳ **موز**، پوست‌کنده

موز را با چنگال خمیر کنید، از صافی سیمی بگذرانید و با کرم انگلیسی مخلوط کنید؛ یا این‌که موز و کرم را با هم در مخلوط‌کن بگردانید، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## کرمِ لیمو یا پرتقال



۲ پیمانه **کرم انگلیسی** (← ۱۶۶۶)
۱ قاشق **پوست لیمو** یا **پرتقال**، رندیده

پوست لیمو را با کرم چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## کرمِ آناناس



۲ پیمانه **کرم انگلیسی** (← ۱۶۶۶)
۱ حلقه **آناناس**، ساطوری

آناناس را با کرم چند ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## کرمِ پف‌دار



۴ **سفیدهٔ تخم مرغ**
۹۰ گرم **گرد شکر**
۲ پیمانه **شیر**
اندکی **وانیل**

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. گرد شکر و وانیل را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. شیر و سفیده را در دیگ بر دیگ روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

## کرمِ ایتالیایی



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **کرم کره** (← ۱۶۶۴) |
| ۱ پیمانه | **کرم قنادی** (← ۱۶۶۵) |

این دو کرم را با هم مخلوط کنید.

## کرمِ توت فرنگی



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **کرم سفید** (← ۱۶۶۴) |
| ۱۵۰ گرم | **توت فرنگی** |
| ۵۰ گرم | **گرد شکر** |
| | **وانیل** |

توت فرنگی را کلاهک بگیرید و آب بکشید و با گرد شکر و اندکی وانیل ۱۰-۱۵ ثانیه در مخلوط‌کن بگردانید. این مایه را با کرم سفید مخلوط کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◂ گاهی ۳-۴ پوستهٔ مُرنگ (← صفحهٔ ۱۶۲۲) خردکرده با این کرم مخلوط می‌کنند.

◂ این کرم را با تمشک یا شاه‌توت هم می‌توان درست کرد.

## کرمِ باواریا

۵ پیمانه



| | |
|---|---|
| ۶ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۶ ورق | **ژلاتین** |
| ۱۲۵ گرم | **گرد شکر** |
| ۳۰۰ گرم | **شیر** |
| ۳۰۰ گرم | **خامه** |
| اندکی | **وانیل** |

▼ **ژلاتین** یکی از عناصر اصلی این کرم است و در به کار بردن آن باید به چند نکته توجه کنیم. ورقهٔ ژلاتین را باید ۳۰ دقیقه در آب سرد بخیسانیم تا حل شود، سپس به کرم اضافه کنیم. کرم آماده شده را باید از صافی بگذرانیم و تکه‌های حل نشدهٔ ژلاتین را بگیریم. ژلاتین خیسانده را می‌توان روی آتش حل کرد، ولی هنگام اضافه کردن به کرم محلول ژلاتین باید خنک باشد. قالب کرم را باید ۳-۴ ساعت در یخچال بگذاریم تا ببندد، سپس روی ظرف دسر برگردانیم.

---

**زردهٔ تخم مرغ را با گرد شکر بزنید تا سفید وکف مانند شود. شیر را با وانیل در دیگ بر دیگ روی آتش ملایم به‌جوش بیاورید، سپس بردارید و بگذارید کمی خنک شود. زرده را کم‌کم به‌شیر اضافه کنید و بزنید، سپس مایه‌را در دیگ بر دیگ بریزید، روی آتش‌کم‌هم‌بزنید تا غلیظ شود.**

**ژلاتین خیسانده و حل شده را به مایهٔ داغ اضافه کنید و بزنید. بگذارید خنک شود، سپس خامه‌را بزنید، به مایه اضافه کنید و هم بزنید. کرم را در قالب چرب شده بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد.**

◄ **به شیر این کرم می‌توانید کمی قهوهٔ پر رنگ یا شکلات ذوب شده یا چند دانه توت فرنگی یا تمشک له شده و از صافی گذرانده اضافه کنید.**

## کرمِ فرانژ پیانی



| | |
|---|---|
| ۲ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۰۰ گرم | **بادام**، مقشّر، کوبیده |
| ۱۰۰ گرم | **گرد شکر** |
| ۱ پیمانه | **آرد** |
| یک و نیم پیمانه | **شیر** |
| ۳۰ گرم | **کره** |
| اندکی | **اسانس بادام تلخ** |

▼ **فرانژیپانی** (Frangipani) گویا نام یکی از اشراف ایتالیاست که در قرن شانزدهم صنعتِ عطرسازی را رواج داده است؛ وجهِ تسمیهٔ این کرم هم ظاهراً به سبب عطر بادام تلخ آن است.

---

**کره وگرد شکر را با هم بزنید تا خمیر سبکی به دست آید. سفیده را با زردهٔ تخم مرغ و اسانسِ بادام بزنید، با آرد به مایهٔ کره و شکر اضافه کنید و بزنید. شیر را در دیگچه به جوش بیاورید و بردارید. مایه را کم‌کم به شیر اضافه کنید و در دیگ بر دیگ (بَن ماری) هم بزنید تا کرم غلیظ شود.**

مغز بادام کوبیده را اضافه کنید، بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا ببندد.
◄ به این کرم پس از خنک شدن می‌توان کمی کرم قنادی (← صفحهٔ ۱۶۶۵) اضافه کرد تا لطیف‌تر شود.

## کرم شاه‌بلوط



شاه‌بلوط را ۱۰-۱۲ دقیقه در آب بجوشانید، بردارید و در آب‌کش بریزید تا خنک شود، سپس دو پوسته کنید و بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید. ۱ پیمانه از خمیر شاه‌بلوط را به ۳ پیمانه کرم کره (← صفحهٔ ۱۶۶۴) اضافه کنید و هم بزنید. به این خمیر می‌توان اندکی گرد شکر اضافه کرد.

## کرم وینی



| | |
|---|---|
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۵۰ گرم | **شکر** |
| ۲۰ گرم | **آرد** |
| یک و نیم پیمانه | **شیر** |
| ۱۵ گرم | **کره** |
| اندکی | **وانیل** |
| اندکی | **نمک** |

آرد را در شیر حل کنید و در دیگ بر دیگ به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد. هم بزنید که سر نرود. از روی آتش بردارید، زردهٔ تخم مرغ را بزنید، کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید. شکر را با وانیل و نمک و کره اضافه کنید و مایه را در دیگ بر دیگ بریزید، روی آتش کم هم بزنید تا مایه غلیظ شود (نجوشد). بردارید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.
◄ به جای وانیل می‌توان اندکی جوزبویای رندیده به کار برد.

## کرم سیب



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب زرد،** پوست و تخم گرفته، فندقی |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۱ گردو | **کره** |

| | |
|---|---|
| ۲-۳ قاشق | **سرکهٔ انگور** |
| ۱ قاشق م | **دارچین**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **پوست لیمو**، رندیده |

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیب را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید. شکر را با کره و سرکه و دارچین و پوست لیمو و یک پیمانه آب روی سیب بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آنگاه آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و نیم ساعت یا بیشتر بپزید تا سیب نرم شود. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

مایه را در مخلوط کن یا چرخ هرکاره بگردانید تا نرم شود، یا از صافی سیمی بگذرانید. اگر کرم شل در آمد، روی آتش ملایم بپزید تا سفت شود.

## کرم نارنج



| | |
|---|---|
| ۱ | **نارنج** |
| ۳ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳ قاشق | **آرد** |
| ۲ پیمانه | **شیر**، داغ |
| نیم پیمانه | **گرد شکر** |

نارنج را آب بگیرید و نیمی از پوست آن را رنده کنید.

زرده را در دیگچه بیندازید و شکر و آرد را اضافه کنید. هم بزنید و کم کم شیر را اضافه کنید. هم بزنید تا صاف شود. روی آتش ملایم بگذارید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید.

دیگچه را از روی آتش بردارید، آب نارنج و پوست رندیده را اضافه کنید و هم بزنید تا کرم صاف شود. (آب نارنج را کم‌کم اضافه کنید، به اندازه‌ای که کرم شل نشود.)

## کرم قهوه



| | |
|---|---|
| ۱ پیمانه | **گرد شکر** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱۵۰ گرم | **کره**، نرم |
| ۴-۵ قاشق | **قهوهٔ غلیظ** |

زردهٔ تخم مرغ را در دیگچه بیندازید، شکر را اضافه کنید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. کره را اضافه کنید و بزنید. در مخلوط کن بریزید و بگردانید تا مایه سفت شود. هنگام گرداندن قهوه را کم‌کم اضافه کنید.

◄ به جای قهوه می‌توانید یک قاشق گرد قهوهٔ فوری در ۳-۴ قاشق آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن به کار برید.

## آرایش کیک



کیک را پس از درآمدن از کوره و قالب و خنک شدن با مواد و ترکیب‌های گوناگون آرایش می‌کنند. دستور تهیهٔ مواد اصلی آرایش کیک در زیر می‌آید.

## اندود کیک



منظور از اندود مایه‌ای است غلیظ و درعین حال نرم و سبک که بتوان آن را به صورت پوششی روی کیک یا شیرینی مالید.

### اندود سفید



| | |
|---|---|
| یک و نیم پیمانه | **گرد شکر** |
| ۲ | **سفیدهٔ تخم مرغ** |
| اندکی | **وانیل** |
| اندکی | **نمک** |

سفیدهٔ تخم مرغ، گرد شکر، وانیل و نمک را با یک سوم پیمانه آب در دیگ بر دیگ بریزید و کمی بزنید (یا در دیگچه بریزید و بزنید، سپس دیگچه را در دیگ آب جوش روی آتش کم بگذارید). با همزنِ دستی یا برقی بزنید تا مایه شکل بگیرد. این اندود را گرم روی کیک بمالید و بگذارید خنک شود.

◄ به جای وانیل می‌توان اندکی هل ساییده به کار برد.

### اندود شکلاتی



| | |
|---|---|
| ۱۲۰ گرم | **شکلات ساده**، رندیده |

۴-۵ قاشق **قهوهٔ فرانسهٔ پررنگ**، سرد
۲ **تخم مرغ**
۳۰ گرم **کره**

---

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیدهٔ آن را جدا کنید. زرده را بزنید و کنار بگذارید. سفیده را بزنید، ولی پیش از آن که کاملاً آهاری شود کنار بگذارید.

شکلات را در دیگ بردیگ روی آتش ملایم بگذارید. قهوه و کره را اضافه کنید و هم بزنید تا شکلات حل شود. زرده را کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید. سفیده را با کاردک چوبی آهسته با مایه مخلوط کنید. مایه را آهسته هم بزنید تا غلیظ بشود. گرم روی کیک بمالید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

◄ این مایه برای یک کیک بشقابی کافی است.

## اندود کارامل



نیم پیمانه **کارامل سیاه** (← ۲۱۳)
۱ قاشق **نشاسته**
۱ پیمانه **شکر**
۱ پیمانه **خامه**
**وانیل**

---

نشاسته را در آب سرد حل کنید و از صافی بگذرانید، سپس با ۱ پیمانه آب روی آتش کم بجوشانید تا غلیظ شود. سپس با شکر و کارامل و اندکی وانیل در دیگ بردیگ بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا شکر حل شود. بردارید و بگذارید ولرم شود. سپس خامه را اضافه کنید، هم بزنید و در یخچال بگذارید تا سفتی آن به حدی برسد که بتوان با کاردک روی کیک مالید.

## اندود گُلی



۲ **سفیدهٔ تخم مرغ**
۱ پیمانه **شکر**
۲ قاشق م **آب لیموی تازه**
اندکی **اسانس بادام تلخ**
**رنگ شیرینی قرمز**

**نمک**

---

شکر را با ۶ قاشق آب روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود. چند قطره از آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و بگذارید خنک شود.

سفیدهٔ تخم‌مرغ را بزنید تا کف کند. باقی آب لیمو را با اندکی نمک اضافه کنید و بزنید تا آهاری شود. شیرهٔ شکر را با اسانس بادام کم‌کم اضافه کنید و بزنید. رنگ را قطره قطره اضافه کنید و بزنید تا مایه گلی شود.

◂ به جای رنگ غذایی می‌توان اندکی آب شاه توت یا چغندر فرنگی به کار برد.

◂◂ **اندود سبز:** از روی دستور اندود گلی (← صفحهٔ ۱۶۷۳) درست کنید، جز این که به جای رنگ قرمز رنگِ سبز به‌کار می‌برید.

◂◂ **اندود زرد:** از روی دستور اندود گلی (← صفحهٔ ۱۶۷۳) درست کنید، جز این که به جای رنگ قرمز رنگ زرد یا زعفران ساییده و حل شده در اندکی آب داغ به کار می‌برید.

## اندود بلوری



| | |
|---|---|
| ۳ ورق | **ژلاتین** |
| یک چهارم پیمانه | **شکر** |

▾ این اندود پوششی است از ژلاتین بی‌رنگ که برای جلا دادن تارت و کیک روی آن‌ها می‌کشند؛ همچنین برای چسباندن موادی که باید برای آرایش روی این شیرینی‌ها بچسبانیم.

ژلاتین را در ۱ پیمانه آب روی آتش ملایم حل کنید، شکر را در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود، بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا کمی ببندد، به اندازه‌ای که از قاشق بریزد. از این لعاب با قاشق روی آرایش شیرینی بدهید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

◂ به مایهٔ این اندود هر رنگی بخواهید می‌توانید بزنید.

## آرایش رنگارنگ



از روی دستور *اندود بلوری* (← بالا) ۱ یا ۲ پیمانه ژله درست کنید. ژله را در سه ظرف کوچک تقسیم کنید و به هرکدام اندکی رنگ شیرینی قرمز و سبز و زرد بزنید. سپس محلول‌های رنگی را در بشقاب‌های جدا بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد. بردارید و با کارد به شکل‌هایی که می‌خواهید ببرید. روی تارت و پای و شیرینی را با این تکه‌های ژلهٔ رنگی

آرایش کنید و در یخچال بگذارید.

◄ این آرایش به‌ویژه برای شیرینی‌هایی که اندود برفی داشته باشند مناسب است.

## آرایش میوه‌ای



میوه‌های رنگی را می‌توان برای آرایش کیک و تارت و پای و مانند این‌ها به کار برد. بهترین آرایش‌های میوه‌ای عبارت‌اند از برش عرضی نارنگی و لیمو و پرتقال و کیوی؛ توت فرنگی و شاه‌توت؛ آلبالو و گیلاس؛ دانهٔ انار، حبهٔ انگور سبز و قرمز و سیاه. روی میوه را می‌توان با اندود بلوری بی‌رنگ (← صفحهٔ ۱۶۷۴) پوشاند.

## رومال سفیدهٔ تخم مرغ



▼ منظور از *رومال*، که اصطلاح نانواهاست، لعاب رقیقی است برای جلا دادن رویهٔ نان یا تارت یا کیک یا شیرینی. رومال را معمولاً پیش از پخت با قلم‌مو روی نان یا کیک یا شیرینی می‌کشند تا پس از پخت جلا داشته باشد. دستور تهیهٔ چند رنگ رومال در زیر می‌آید:

---

۱ سفیدهٔ تخم مرغ را با ۲ قاشق آب بزنید. این رومال بی‌رنگ است و پیش از پخت روی شیرینی مالیده می‌شود.

◄◄ رومال زردهٔ تخم مرغ: ۱ زردهٔ تخم مرغ را با ۲ قاشق شیر بزنید. این رومال زرد طلایی است و پیش‌از پخت روی شیرینی مالیده می‌شود.

## رومال شکلاتی



۵۰ گرم شکلات ساده را در اندکی کره روی آتش ملایم آب کنید، نیم پیمانه کارامل عسلی روی آن بریزید و هم بزنید تا کمی غلیظ‌تر شود.

◄ این لعاب را می‌توان گرم روی شیرینی پخته ریخت و در یخچال گذاشت تا سفت شود.

## رومال سفید



۶-۷ قاشق گرد شکر را کم‌کم در ۱ قاشق شیر بریزید و هم بزنید تا مایه‌ای به سفتی عسل به دست آید. این مایه را برای آرایش روی کیک یا شیرینی خنک شده بریزید و در یخچال بگذارید تا سفت شود.

◄ با این مقدار شکر و شیر مقدار کمی رومال به دست می‌آید؛ برای درست کردن رومال بیشتر مقدار مواد را به همین نسبت افزایش بدهید.

## رومال لیمو و پرتقال



۲ قاشق **آب پرتقال**
یک و نیم پیمانه **گرد شکر**
۱ قاشق **آب لیمو**
۳ قاشق **پوست پرتقال**، رندیده
۱ قاشق **پوست لیمو**، رندیده

همهٔ مواد را در یک ظرف بریزید و هم بزنید. روی کیک یا شیرینی گرم بمالید و بگذارید خشک شود.

## رومال عسل و پرتقال



نیم پیمانه **عسل**
یک سوم پیمانه **آب پرتقال**
۱ قاشق **پوست پرتقال**، رندیده

همهٔ مواد را در یک ظرف بریزید و هم بزنید. روی کیک یا شیرینی گرم بمالید و بگذارید خشک شود.

## اِکلر با کرم قنادی

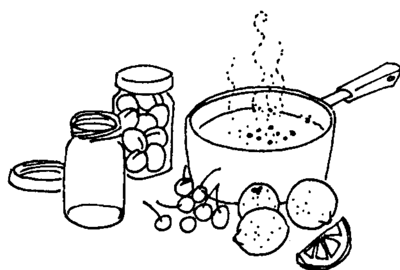


زیر پوستهٔ *نان خامه‌ای* (← صفحهٔ ۱۵۴۷) را با کارد نوک تیز کمی بشکافید و یکی دو قاشق کرم قنادی (← صفحهٔ ۱۶۶۵) لای آن بگذارید، یا با سرنگ قنادی تزریق کنید. در یخچال بگذارید.

## اِکلر با رومال

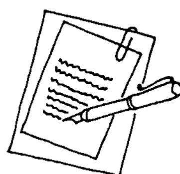


زیر پوستهٔ نان خامه‌ای (← صفحهٔ ۱۵۴۷) را با کارد نوک تیز کمی بشکافید و یکی دو قاشق از هر نوع کرمی که می‌خواهید (← صفحه‌های ۱۶۶۴-۱۶۷۲) در آن بگذارید، یا با سرنگ قنادی تزریق کنید. سپس یک قاشق کارامل عسلی (← صفحهٔ ۲۱۳) یا *رومال* شکلاتی (← صفحهٔ ۱۶۷۵) یا *رومال* سفید (← صفحهٔ ۱۶۷۵) روی پوسته بریزید. در یخچال بگذارید.



بخش سی‌ام

# مربا و مارمالاد



# فصل صد و بیستم: **دانستنی‌های لازم**

کلمهٔ *مربا* به معنای تربیت شده یا پرورده است؛ در این مورد منظور از تربیت شدن یا پرورش یافتن، جذب شیرینی و پیدا کردن قابلیت نگه‌داری است.

میوه‌ها از لحاظ محتوای قند (شیرینی) و ترشی (اسید) و *اَنگُم* (پِکْتین یا صمغ) با هم تفاوت دارند. سیب و بِه از میوه‌های انگم‌دارند، ولی شیرینی و ترشی آن‌ها معمولاً زیاد نیست. در میوه‌هایی مانند هلو و شلیل و زردآلو مقدار انگم بسیارکم است، ولی مقدار شیرینی و ترشی ممکن است بالا باشد. لیمو و نارنج ترشی و انگم فراوان دارند، ولی شیرین نیستند. در بعضی از موادی که برای درست کردن مربا به‌کار می‌روند، مانند پوست هندوانه، هیچ‌کدام از آن سه ماده وجود ندارد. از آنجاکه شکر پای همیشگی مرباست، کمبود شیرینی میوه همیشه جبران می‌شود، ولی ما معمولاً کمبود ترشی و انگم میوهٔ مربایی را جبران نمی‌کنیم و میوه را به همان صورتی که هست در محلول قند «می‌پرورانیم». در مربای فرنگی ــ یعنی جم (jam) و *مارمالاد* (marmalade) ــ معمولاً توازن میان سه عامل قند و ترشی و انگم رعایت می‌شود.

## قند



مقدار شکر در مربا معمولاً برابر با میوه‌ای است که باید مربا شود، مگر این که میوه بسیار شیرین باشد. در این صورت از مقدار شکر اندکی کم می‌شود. در هر صورت شهد شکر باید به غلظت معینی برسد که قابل نگه‌داری باشد، یعنی در محیط آن موجودات زندهٔ ذره‌بینی (میکرو ارگانیسم‌ها) نتوانند فعالیت کنند. رسیدن به این درجهٔ غلظت را «قوام آمدن» مربا می‌نامند. شهدِ مربایی که قوام نیامده باشد شل است و ممکن است کپک بزند. از طرف دیگر، اگر آب مربا بیش از ظرفیت خود شکر جذب کرده باشد پس از سرد شدن شکرک می‌بندد، یعنی مقداری از شکر آن متبلور می‌شود. مربای کپک‌زده را باید جوشاند تا قوام بیاید. به مربای شکرک بسته باید کمی آب و اندکی ترشی اضافه کنیم و بجوشانیم.

قند روی میوه اثر سفت کننده دارد. به این سبب بهتر است آن را پس از پختن و نرم شدن میوه

اضافه کنیم. برخی از میوه‌ها، مانند توت فرنگی، هنگام پختن زود از هم می‌پاشند. اگر روی این گونه میوه‌ها شکر بپاشیم و ۱ شبانه روز بخوابانیم شکل خود را بهتر حفظ می‌کنند.

شکر مربا باید کاملاً پاک باشد تا شهد مربا زلال در بیاید. اگر شکر ناخالصی داشته باشد باید شیرهٔ آن را گرفت و صاف کرد. (برای صاف کردن شیرهٔ شکر نگاه کنید به صفحهٔ ۴۵۷.) اگر به جای شکر شیرهٔ شکر مصرف می‌کنید البته باید به اندازهٔ آب آن از آب مربا کم کنید.

## ترشی (اسید)



وجود ترشی (اسید) در مربا گذشته از مزهٔ مطبوع این خاصیت را دارد که به اصطلاح آستانهٔ تبلور قند را بالا می‌برد و مانع شکرک بستن شهد مربا می‌شود. به این دلیل به مربای غیر ترش هم معمولاً اندکی ترشی می‌زنند.

در آب لیمو و آب نارنج مقدار زیادی ترشی و اَنگُم (پکتین، لعاب) وجود دارد، بنابرین راه سادهٔ جبران کمبود ترشی و انگم میوهٔ مربایی اضافه کردن مقداری آب لیمو یا آب نارنج است. ولی چنان که می‌دانیم هردوی این‌ها عطر و مزهٔ خاص خود را دارند و اگر مقدار آن‌ها زیاد باشد مزهٔ مربا را تغییر می‌دهند. جوهر لیمو (اسید سیتریک) ترشی مطلق است و اندکی از آن کمبود ترشی هر میوه‌ای را جبران می‌کند. ترشی جوهر انگور (اسید تارتاریک یا کرم تارتار) ملایم‌تر است و همراه با اندکی گسی است. مخلوطی از جوهر لیمو و جوهر انگور به ترشی میوه بسیار نزدیک است. ممکن است پاره‌ای از خوانندگان از کلمهٔ «اسید» قدری واهمه داشته باشند، ولی این واهمه زیاد موجه نیست. در همهٔ مرباهای فرنگی که به بهای گران می‌خریم مقداری اسید سیتریک و اسید تارتاریک و اسید مالیک (جوهر سیب) وجود دارد و زیانی هم به بار نمی‌آورد. وانگهی، ایجاد توازن در مربا به هیچ‌وجه الزامی نیست. در هر صورت آب لیمویی را که به مربا اضافه می‌کنید همیشه از لیموی تازه بگیرید و بگذارید لرد آن ته نشین شود، یا صاف کنید.

## اَنگُم (پکتین)



پکتین (pectin) که همان اَنگُم فارسی یا صمغ عربی است مادهٔ بی‌رنگ و بی‌مزه‌ای است که محلول رقیق آن را لعاب می‌نامیم و محلول غلیظ آن در حرارت عادی می‌بندد و به شکل ژله یا لرزانک درمی‌آید. این ماده در بعضی از میوه‌ها، مانند سیب و بِه و مرکبات، به مقدار کم یا بیش وجود دارد. از بعضی دیگر، مانند هلو و شلیل و زردآلو و آلبالو و گیلاس لعابی به دست نمی‌آید. به مربای این میوه‌ها می‌توان مقداری لعاب اضافه کرد. بهترین منبع لعاب تخم بِهْ، یا بِهْ‌دانه، و تخمِ نارنج است. تخم این میوه‌ها را اگر جداگانه بجوشانیم از آن‌ها لعاب خالص به دست می‌آید که تقریباً بی‌عطر و مزه است و در عطر و مزهٔ مربا تصرفی نمی‌کند. کدبانوهای قدیم معمولاً هنگامِ

درست کردن مربای بِه درکنار آن با جوشاندن پوست و تخم بِهْ نوعی ژلهٔ سفت شبیه به پاستلِ (pastel) فرنگی درست می‌کردند که مجسمه نامیده می‌شد. این مجسمه در واقع مخلوطی از انگم و محلول قند است و می‌توان آن را برای جبران کمبود لعاب مربا به کار برد.

به ۱ کیلو میوهٔ بی‌لعاب، مانند گیلاس یا توت فرنگی، می‌توان ۱-۲ پیمانه لعاب بِهْ‌دانه یا تخمِ نارنج اضافه کرد.

◂ مربای لعاب‌دار در غلظت کمتری قوام می‌آید و در نتیجه شیرینی شهد آن کمتر است.

◂ برای گرفتن لعاب، بِهْ دانه و تخم نارنج را روی آتش ملایم بجوشانید؛ آتش تیز باعث تجزیهٔ پکتین و رقیق شدن لعاب می‌شود.

## آماده کردن میوه



برای مربا همیشه باید میوهٔ سالم و بدون لک انتخاب کنیم. میوهٔ مربا نباید زیاد رسیده باشد. در مواردی که میوه را درسته مربا می‌کنیم، مانند مربای انجیر، میوه را باید اندکی کال انتخاب کنیم تا شکل خود را حفظ کند. دانه‌های لهیده یا ترشیده را باید جدا کنیم؛ سپس میوه را باید شست، پوست و دُم و هسته گرفت، و در موارد لازم خرد یا رنده کرد. (برای گرفتن هستهٔ آلبالو و گیلاس دستگاه ساده‌ای به نام هسته‌گیر هست که با آن می‌توان هستهٔ میوه را بدون له کردن بدنهٔ آن در آورد.) میوهٔ پوست گرفته یا خرد کرده را نباید در هوای آزاد نگه داشت، چون که رنگ آن خراب می‌شود. بنابرین خرد کردن یا رنده‌کردن میوه کاری است که باید در آخرین لحظهٔ پیش از پختن آن انجام بگیرد. سیب و بِهْ را می‌توان در آب سردی که چند قاشق آب لیمو به آن زده باشید تا یکی دو ساعت نگه دارید، بدون آن که رنگ آن تیره شود.

## پختن میوه



بعضی از میوه‌ها، یا مواد مربا شدنی دیگر، باید پیش از اضافه کردن شکر در آب ساده پخته شوند. این نکته در مورد میوه‌هایی صادق است که باید به صورت مربای خمیری ــ یا «جم» (jam) فرنگی ــ در آیند.

برای پختن میوه، باید میوه را روی آتش بسیار ملایم در آب جوشاند تا انگم آن آزاد شود. برای آزاد شدن انگم اندکی ترشی لازم است؛ بنابرین اگر هنگام پختن میوه کمی آب لیمو یا آبِ نارنج ــ که خود دارای انگم است ــ به آن اضافه کنیم، هم مقدار انگم میوه بالا می‌رود و هم انگمِ خود میوه زودتر در آب حل می‌شود. اگر مربا از نوعی است که باید زلال از کار در آید، آب لیمو یا آب نارنج را باید از صافی ریزبافت بگذرانیم، سپس بگذاریم لرد آن تَه نشین شود و صاف آن را به میوه اضافه کنیم.

میوهٔ مربای خمیری را باید روی آتش ملایم آن قدر پخت که کاملاً نرم شود، سپس از صافیِ سیمی گذراند. این کار در مورد میوه‌های پوست دار، مانند آلو و هلو و زردآلو لازم است، تا پوست آن‌ها گرفته شود. میوه‌هایی مانند سیب و بِهْ را می‌توان پوست گرفته پخت و سپس در چرخِ هرکاره یا مخلوط کن گرداند تا خمیر شود.

## آب آهک



بعضی از مواد مربایی، به ویژه مواد غیر میوه، مانند کدوحلوایی و پوست هندوانه، باید پیش از پخت در آب آهک خوابانده شوند. این کار باعث می‌شود که مادهٔ مربایی حالت بلوری و تُرد پیدا کند و نیز در دیگ له نشود و شکل خود را حفظ کند.

برای خواباندن ۱ کیلو کدوحلوایی ۲ پیمانه آهک ساختمانیِ زنده در بادیه بریزید و ۲ لیتر آبِ سرد روی آن ببندید، هم‌بزنید و بگذارید آهک ته نشین شود. سپس بادیه را خم کنید و آب زلالِ روی آهک را در ظرف دیگری بریزید. مادهٔ مربایی را برحسب دستور از یک تا سه روز در این زلالِ آب آهک بخوابانید، سپس آب بکشید، ۱ شبانه روز در آب سرد بگذارید و این آب را ۳-۴ بار تازه کنید. (توجه داشته باشید که آب آهک مادهٔ مربا شدنی را ترد و بلوری می‌کند ولی مزهٔ آن را از میان می‌برد. هرچه مدت خواباندن در آب آهک بیشتر باشد، مربا کم مزه‌تر در می‌آید.)

## دیگ مربا



بهترین دیگ برای پختن مربا دیگ مس سفید شده است، زیرا که روکش سفید این دیگ، یعنی قلع، در رنگ و مزهٔ مربا هیچ تصرفی نمی‌کند. بعد از دیگ مسی، دیگ *لعابی* و بعد از آن دیگِ فولاد زنگ نزن برای این کار مناسب است. از دیگ آلومینیومی و تفلون مربای زلال و خوش‌رنگ در نمی‌آید.

دیگ پهن و کم‌عمق برای پختن مربا بهتر از دیگ عمیق است، چون که سطح آتش‌خور دیگِ پهن بیشتر است و عمل تبخیر در آن زودتر انجام می‌گیرد. این خاصیت در مرحلهٔ آخر پختنِ مربا به‌ویژه مهم است. در چنین دیگی شهد مربا زودتر قوام می‌آید و رنگ و مزهٔ میوه بهتر حفظ می‌شود.

## پختن مربا



میوه را پس از شستن و آماده کردن ــ که ممکن است به معنای خردکردن یا رنده کردن یا له کردن باشد ــ در دیگ بریزید، آب لازم را به آن اضافه کنید و روی آتش ملایم به‌جوش

بیاورید. جوش ملایم میوه را نرم و لعاب آن را حل می‌کند. پس از آن که مقدار آب به حدود نیم کاهش یافت شکر را در دیگ بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید تا شهد مربا قوام بیاید. اگر در این موقع یک قاشق گلیسیرین به مربا بزنیم از کف کردن آن جلوگیری می‌کند.

پس از ریختن شکر، آتش را تیز کنید و درِ دیگ را باز بگذارید تا مربا هرچه زودتر قوام بیاید. این کار، بسته به نوع و مقدار مربا از ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

نشانهٔ قوام آمدن مربا این است که اگر یک قاشق چای‌خوری از شهد آن را روی بشقابِ چینی سرد بریزیم و بشقاب را خم کنیم شهد روی بشقاب راه نمی‌افتد. قوام مربا را بعضی از بانوان با یک قطره شهد روی ناخنِ شست خود آزمایش می‌کنند.

در پختن مربای فرنگی، که معمولاً به شکل لیته است، سعی بر این است که اولاً رنگ و عطر و مزهٔ میوه هرچه بیشتر حفظ شود و ثانیاً شهد مربا چسبناک نباشد وکش نیاید، یا به اصطلاح «نخ ندهد». پخت طولانی، به ویژه پس از اضافه شدن شکر، در هر دو مورد اثر نامساعد دارد. از این رو پختن و نرم شدن میوه عملی است که باید پیش از افزودن شکر انجام بگیرد و شهد مربا در مدت کوتاهی قوام بیاید، یعنی محلول شکر به درجهٔ معینی از غلظت برسد.

شکر را اگر با حرارت عادی به میوهٔ در حال جوشیدن اضافه کنید طبعاً میوه از جوش می‌افتد و مدتی طول می‌کشد تا باز به جوش بیاید. این کار زمان پخت مربا را طولانی می‌کند و در رنگ و عطر میوه اثر می‌گذارد. به این دلیل مربا سازان فرنگی شکر را مدتی در فر داغ می‌گذارند و سپس به میوه اضافه می‌کنند، و البته دقت می‌کنند که شکر در فر ذوب نشود.

## نگه‌داری مربا



بهترین جای نگه‌داری مربا شیشه‌های درداری است که به اندازهٔ یک لیوان گنجایش دارند و به نام «شیشهٔ مربا» معروف‌اند. از این شیشه‌ها به تعداد کافی بشویید و خشک کنید. مربا را پس از قوام آمدن از روی آتش بردارید و داغ در شیشه بریزید، درِ شیشه را ببندید و شیشه را وارونه بگذارید تا خنک شود؛ به این ترتیب بالای شیشه و درِ آن هم به واسطهٔ داغی مربا سِتَرون می‌شود. سپس با یک پارچهٔ دونَم نوچی شیشه‌ها را بگیرید. (برای تصویرهای میوه در شهد، نگاه کنید به صفحهٔ ۱۶۹۴).





# فصل صد و بیست و یکم: **مربا**

**برای درست‌کردن هر نوع مربایی آشنایی کلی و مختصری با اصول مرباپزی ضرورت دارد. از این رو به خوانندگانی که با این اصول آشنایی ندارند توصیه می‌شود که پیش از دست به‌کار شدن *دانستنی‌های لازم* (← صفحهٔ ۱۶۷۹) را به دقت مطالعه کنند.**

## مربای آلبالو (۱، درسته)



۱ کیلو **آلبالو،** دُم و هسته گرفته
۱ کیلو **شکر**

**آلبالو را در دیگ بریزید. شکر را روی آلبالو بپاشید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید و بگذارید یک شب در هوای خنک بماند.**
**دیگ را با درِ باز روی آتش تیز به جوش بیاورید، کف آن را بگیرید و آهسته هم‌بزنید تا شهدِ مربا قوام بیاید.**

## مربای آلبالو (۲، لیته)



۱ کیلو **آلبالو،** دم و هسته گرفته
۱ کیلو **شکر**

**آلبالو را با گوشت‌کوب بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید، سپس با ۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز بجوشانید تا آب تبخیر شود و حجم آلبالو به اندازهٔ اصلی برگردد. کفِ آلبالو را بگیرید. شکر را اضافه کنید و روی آتش تیز هم بزنید تا شهد آلبالو قوام بیاید.**
**◄ اگر شهد مربا زیاد درآمد بردارید و برای مصرف شربت در شیشهٔ جدا بریزید.**

◄ بعضی از بانوان محترم به مربای آلبالو وانیل می‌زنند. اگر شما هم از این بانوان هستید نصف قاشق چای‌خوری وانیل را در یک قاشق آب داغ حل کنید و ۵ دقیقه پیش از برداشتن مربا به آن بزنید. ولی نگارنده نه تنها این کار را توصیه نمی‌کند بلکه از عمل آن بانوان محترم در شگفت است، زیرا که وانیل عطر بسیار لطیف آلبالو را به طرز فجیعی می‌کُشد. در عوض توصیهٔ نگارنده این است که هسته و دُم آلبالو را در کیسهٔ ململ ببندید و همراه آلبالو بجوشانید و پیش از اضافه کردن شکر (در مورد آلبالوی درسته پیش از برداشتن مربا) درآورید و بچلانید. مقداری از عطرِ آلبالو در دُم و هستهٔ آن نهفته است و به این ترتیب به خورد مربا می‌رود.

## مربای آلو (۱، درسته)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **آلو** |
| ۱ کیلو | **شکر** |

برای این مربا، آلوی نسبتاً سفت انتخاب کنید که شکل خود را حفظ کند.

آلو را دست‌چین کنید و پس از شستن آن در سبد سیمی در دیگ آب جوش روی آتش تیز بگذارید. پس از ۵–۶ دقیقه بردارید و با دست دانه دانه پوست بکَنید و در دیگ بگذارید. سپس شکر را روی آلو بپاشید و ۱ شب در جای خنک بخوابانید.

۳ پیمانه آب در بادیه بریزید و آلو را با قاشق سوراخ‌دار در این آب بگذارید تا شکر آن شسته شود. سپس بردارید و کنار بگذارید. آب بادیه را با شکر در دیگ خالی کنید.

دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف بگیرید و ۱۰–۱۲ دقیقه بجوشانید تا شهد شکر غلیظ شود. آلو را در شهد شکر بگذارید، آتش را ملایم کنید و ۱۰–۱۲ دقیقهٔ دیگر بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید.

◄ این مربا را می‌توان با آلو سیاه و آلوی قطره طلا هم درست کرد.

## مربای آلو (۲، لیته)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **آلو** |
| ۱ کیلو | **شکر** |

آلوی این مربا می‌تواند کاملاً رسیده باشد.

آلو را با ۳ پیمانه آب در دیگ بجوشانید تا له شود. بگذارید خنک شود، سپس از صافیِ سیمی بگذرانید.

خمیرِ آلو را روی آتش هم بزنید تا به‌جوش بیاید. اگر خمیر سفت باشد کمی آب جوش اضافه کنید. شکر را اضافه کنید و بجوشانید تا حل شود و مربای نسبتاً سفتی به دست بیاید.

◂ این مربا را با آلوزرد یا آلوسیاه یا آلوی قطره‌طلا می‌توان درست کرد. آب آلوی قطره‌طلا را باید کمتر گرفت یا آلو را پیش از اضافه کردن شکر بیشتر جوشاند تا حجم آب کم شود.

◂ برای به دست آوردن حالت ژله مانند می‌توان مقداری لعاب بِه‌دانه به مربای آلو اضافه کرد.

## مربای انجیر (۱، درسته)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **انجیر** |
| ۱ کیلو | **شکر** |
| ۱-۲ قاشق | **آب لیمو** |
| ۳-۴ دانه | **هل سبز** |

برای این مربا انجیر بی‌دانهٔ سفت و بدون شکاف انتخاب کنید.

انجیر را ۱ شبانه روز در زلالِ آب آهک بخوابانید، سپس آب بکشید و ۱ شبانه روز در آب ساده بگذارید و ۳-۴ بار آب آن را تازه کنید. سپس انجیر را بشویید و در دیگ بریزید، شکر را روی انجیر بپاشید و بگذارید ۱ شب در جای خنک بماند.

نیم لیتر آب در بادیه بریزید و انجیر را دانه دانه در آن بگذارید تا شکر آن شسته شود. با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

آب بادیه را با شکر در دیگ بریزید، آب لیمو و هل را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید. سپس انجیر را در دیگ بگذارید و بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید. بردارید و دانه‌های هل را از مربا درآورید.

## مربای انجیر (۲، لیته)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **انجیر**، دم‌گرفته، خرد کرده |
| ۱ کیلو | **شکر** |
| ۱-۲ قاشق | **آب لیمو** |
| ۲ قاشق | **بِه‌دانه** |
| ۳-۴ دانه | **هل سبز** |

برای این مربا، برخلاف مربای انجیر درسته، می‌توانید انجیر رسیده انتخاب کنید، چون در این

**مربا شکل انجیر مهم نیست. اگر انجیر شیرین باشد می‌توانید تا ۲۰۰ گرم از شکر مربا کم کنید.**
**بِه‌دانه و هل را با ۱ لیتر آب در دیگچه روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آب نصف شود. آب را صاف کنید و با انجیر در دیگ بریزید. آب لیمو را اضافه کنید و دیگ را ۱۵ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا انجیر نرم شود، آنگاه با گوشت‌کوب انجیر را له کنید. شکر را اضافه کنید و ۱۵ دقیقهٔ دیگر روی آتش تیز بجوشانید و هم بزنید، سپس بردارید.**

## مربای بِه



۱ کیلو **بِه**، پوست و تخم گرفته، ورقه ورقه
۱ کیلو **شکر**
۱-۲ قاشق **آب لیموی تازه**

▼ بهترین بِه برای مربا بِه زرد و رسیدهٔ اصفهان است که عطر قوی دارد، بِه شمال که سبز و پر آب است برای خورش مناسب‌تر است. بِه‌دانه و پوست بِه بازمانده از مربا را می‌توان برای درست کردن **مجسمه** (← صفحهٔ ۱۶۸۰) وگرفتن لعاب بِه‌دانه نگه داشت.

**بِه را در دیگ بریزید، ۳ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش تیز ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید.**
**شکر و آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و بگذارید مربا ریزجوش بزند تا رنگ بگیرد و شهد آن قوام بیاید.**

**◂ پوست بِه و لعاب بِه‌دانه را می‌توان به این ترتیب در پختن مربا به کار برد: پوست و تخمِ بِه را بشویید، درکیسهٔ ململ ببندید و در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آب نصف شود، سپس کیسه را در آورید و بچلانید؛ پختن مربا را با آبی که در دیگ می‌ماند شروع کنید.**

**◂ مربای بِه را بدون آب هم می‌توان پخت: شکر را روی ورقه‌های بِه بریزید و ۲۴ ساعت یا بیشتر بخوابانید تا آب پس بدهد، سپس از روی دستور بالا بپزید. ورقه‌های این مربا سفت‌تر در می‌آید و رنگ آن هم بهتر می‌شود.**

**◂ شهد زیادی را در دیگ دیگری بریزید و با کمی آب لِیمو ۵-۶ دقیقه بجوشانید. به این ترتیب مقداری شربت بِه‌لیمو به دست می‌آورید. آب لیمو را با چشیدن شربت اندازه کنید.**

## مربای بهار نارنج



۱ کیلو **بهار نارنج**
۱ کیلو **شکر**

۲-۳ قاشق **آب لیمو**

---

▼ منظور از ***بهارنارنج*** شکوفهٔ درخت نارنج است که در فصل بهار به بازار می‌آید (بهار در لغت به معنای شکوفه است). این شکوفه عطر تند و تلخی زننده‌ای دارد که باید گرفته شود، ولی اگر در گرفتنِ تلخی آن زیاده روی کنیم ممکن است به مادهٔ بی‌عطر و بی‌مزه‌ای مبدل شود. یک رگهٔ تلخی مختصر جزو مشخصات مربای بهار نارنج است.

---

**بهار را ۳ بار و هر بار در ۲ لیتر آب نیم ساعت بجوشانید و سپس ۱ شب در آب سرد بخوابانید. شکر را در ۳ پیمانه آب بریزید و روی آتش تیز ۱۰-۱۵ دقیقه بجوشانید. بهار را آب‌کش‌کنید و با آب لیمو در دیگ بریزید. روی آتش تیز بجوشانید تا مربا قوام بیاید.**

**◂ می‌توان بهار را پیش از پختن ۱۲ ساعت در زلالِ آب آهک و ۱۲ ساعت در آب ساده خواباند و آب را چند بار تازه کرد. نگارنده این کار را توصیه نمی‌کند، چون نتیجهٔ آن برگه‌های پلاستیک مانندی است که زیر دندان غژغژ می‌کند.**

**◂ از آنجا که مربای بهار نارنج هیچ لعابی ندارد و معمولاً آبکی در می‌آید، بد نیست که مقداری لعاب تخم نارنج به آن اضافه کنیم. البته تخم نارنج تازه در فصل بهار نارنج به دست نمی‌آید، ولی اگر در فصل نارنج مقداری از تخم آن را بدون شستن خشک کنیم، همیشه منبعی از لعاب یا انگم در اختیار خواهیم داشت که در مرباپزی به کار می‌آید. برای به دست آوردن لعاب تخمِ نارنج می‌توانیم ۱ پیمانه از این تخم را در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بجوشانیم تا حجم آب نصف شود و سپس این آب را به شکر بزنیم. به جای تخم نارنج بِه دانه هم می‌توان به کاربرد.**

## مربای بالنگ



۱ کیلو **پوست بالنگ** (تازه یا خیسانده)
۱ کیلو **شکر**
۲-۳ قاشق **آب لیمو**

---

▼ **بالنگ** یا **بادرنگ**، که **ترنج** هم نامیده می‌شود، یکی از انواع مرکبات است. میوه‌ای است درشت و بیضی شکل با پوست زرد (در حالت کال سبز) و دندانه دار که گوشت سفیدی به کلفتی ۲-۳ سانتی‌متر یا بیشتر زیر آن خوابیده است. مربا را از همین گوشت سفید درست می‌کنند، که به صورتِ خشک هم در بازار عرضه می‌شود.

برای درست کردن مربای بالنگ باید پوست بالنگ خشک را دست کم ۱ شبانه روز در آب سرد خیساند و یکی دو بار آب آن را عوض کرد تا نرم شود؛ سپس آن را می‌توان مانند بالنگ تازه به کار برد.

بالنگ را ۳ بار و هر بار ۱۰-۱۲ دقیقه در ۲ لیتر آب بجوشانید تا تلخی آن گرفته شود، سپس در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود. رویهٔ سبز یا زرد بالنگ را با کارد بگیرید تا فقط گوشت سفید آن باقی بماند.

۳ پیمانه آب در دیگ به جوش بیاورید و بالنگ را در آن بگذارید. همین‌که باز به جوش آمد شکر را با آب لیمو اضافه کنید و بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید.

◄ اگر بخواهید مربا حالت بلوری و تُرد پیدا کند، بالنگ تازه یا خیسانده را پیش از پختن از روی دستور صفحهٔ ۱۶۸۲ یک شبانه روز در زلالِ آب آهک بخوابانید.

## مربای پوست پسته



۱ کیلو **پوست پسته**
۱ کیلو **شکر**
۲-۳ قاشق **آب لیمو**

▼ این مربا را با پوست بیرونی پسته که گُلی رنگ و خوش‌بوست درست می‌کنند. پوست باید تازه و بدون لک و سالم باشد.

پوست پسته را در ۲ لیتر آب ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید، سپس در آب‌کش بریزید.

۳ پیمانه آب را با آب لیمو در دیگ به جوش بیاورید و پوست پسته را اضافه کنید. همین که آب باز به جوش آمد شکر را اضافه کنید و روی آتش تیز بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید.

## مربای توت فرنگی



۱ کیلو **توت فرنگی**، کلاهک گرفته
۱ کیلو **شکر**

توت فرنگی را در دیگ بریزید و شکر را روی آن بپاشید. ۲۴ ساعت در جای خنک بخوابانید. سپس دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود. ۴۸ ساعت در جای خنک بخوابانید.

دیگ را باز روی آتش ملایم به‌جوش بیاورید و ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید.

◄◄ **مربای تمشک**: از روی دستور مربای توت فرنگی (← بالا) درست کنید.

## مربای سیب (۱، لیته)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب** |
| ۱ کیلو | **شکر** |
| ۳-۲ قاشق | **آب لیمو** |
| ۱ قلم کوچک | **زنجبیل** |

**از روی دستور *مربای* سیب درسته (← زیر) درست کنید، جز این‌که سیب را پوست می‌گیرید و رنده می‌کنید و زنجبیل می‌زنید. اگر شهد مربا سفت درآمد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

## مربای سیب (۲، درسته)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **سیب** |
| ۱ کیلو | **شکر** |
| ۳-۲ قاشق | **آب لیمو** |

▼ مناسب‌ترین سیب برای درست کردن مربای سیب درسته **سیب گلاب** و **سیب *شمیران*** است. سیب گلاب در اول فصل تابستان به دست می‌آید و سیب شمیران پس از آن.

---

**سیب را پوست بگیرید و با سیب پاک‌کن تخم آن را درآورید. آب بکشید و در دیگ بگذارید. نیمی از شکر را روی آن بریزید، زیر و رو کنید و یک شب بخوابانید؛ سپس دیگ را روی آتشِ ملایم بگذارید تا سیب بلوری شود، آنگاه باقی شکر و آب‌لیمو را اضافه کنید و آهسته هم بزنید. بگذارید شهد مربا قوام بیاید. اگر شهد سفت درآمد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

**◄ اگر یک ورقه آهن روی آتش بگذارید تا سرخ شود و سیب مربا شدهٔ خنک را بردارید و یک ور آن را روی آهن داغ بمالید، یک‌ور سیب رنگ می‌گیرد و مانند سیب پوست نگرفته دو رنگ می‌شود.**

**◄ می‌توان ته سیب را با همان تکه‌ای که از آن بر می‌داریم بست و در سوراخ وسط سیب اندکی هل یا دارچین ساییده یا یک دانه میخک گذاشت.**

## مربای گلابی



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **گلابی** |

۱ کیلو **شکر**
۲ قاشق **آب لیموی تازه**

---

**از روی دستور *مربای* سیب درسته (← صفحهٔ ۱۶۹۰) درست کنید.**

**◄◄ مربای گلابی لیته: از روی دستور مربای سیب *لیته* (← صفحهٔ ۱۶۹۰) درست کنید. زنجبیل حذف می‌شود.**

## مربای زردآلو



۱ کیلو **زردآلو**، هسته گرفته، خرد کرده
۱ کیلو **شکر**
۲-۳ قاشق **آب لیمو**

---

**نیمی از هستهٔ زردآلو را مغز کنید، مغز را ۱-۲ دقیقه در آب جوش بیندازید و پوست بگیرید، سپس نیم‌کوب کنید.**

**زردآلو و مغز هسته را با ۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید، سپس با گوشت‌کوب له کنید. شکر را با آب لیمو اضافه کنید و روی آتش تیز هم‌بزنید تا مربا قوام بیاید.**

**◄ به این مربا می‌توان لعاب ۱-۲ قاشق بِهْ دانه اضافه کرد (← صفحهٔ ۱۶۸۰).**

## مربای گیلاس



۱ کیلو **گیلاس سیاه**، دم و هسته گرفته
۷۵۰ گرم **شکر**
۲-۳ قاشق **آب لیمو**

---

**از روی دستور *مربای آلبالو* (← صفحهٔ ۱۶۸۴) درست کنید. اگر شهد مربا سفت درآمد اندکی آب جوش اضافه کنید.**

## مربای ریواس



۱ کیلو **ریواس**، پاک کرده، خرد کرده
۱ کیلو **شکر**

۲-۳ قاشق **آب لیمو**
۱ قلم **زنجبیل**

---

ریواس را با زنجبیل و آب لیمو در دیگ بریزید، شکر بپاشید، زیر و رو کنید و ۱ شب در جای خنک بخوابانید.
دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید. (اگر ریواس آب کم پس داده باشد ۱ پیمانه آب اضافه کنید.) آتش را تیز کنید و بجوشانید تا مربا قوام بیاید. زنجبیل را در آورید.

## مربای کدو حلوایی



۱ کیلو **کدو حلوایی**، پوست گرفته، پاک کرده
۱ کیلو **شکر**
۳-۴ قاشق **آب لیمو**
۱ قلم **دارچین**
۴-۵ دانه **هل سبز**

---

کدو را به شکلی که می‌خواهید ــ ورقه، گردویی، یا فندقی ــ خرد کنید و در آب آهک بخوابانید (← صفحهٔ ۱۶۸۲).
۴ پیمانه آب در دیگ به جوش بیاورید. دارچین و هل را در آب بیندازید و بجوشانید تا حجمِ آب به ۳ پیمانه برسد. دارچین و هل را در آورید، شکر و آب لیمو را اضافه کنید و روی آتش تیز ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید. کدو را اضافه کنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید.

## مربای گوجه فرنگی



۱ کیلو **گوجه فرنگی**
۱ کیلو **شکر**
نیم پیمانه **آب لیموی تازه**
۱ قلم **زنجبیل**
۱ قلم **دارچین**
اندکی **فلفل قرمز**، ساییده

---

برای به دست آوردن مایهٔ اصلی این مربا گوجه فرنگی رسیده و سالم را بشویید و ۴-۵ دقیقه

در دیگ آب جوش بیندازید، سپس خرد کنید و از صافی سیمی بگذرانید.

مایهٔ گوجه فرنگی را با ۱ پیمانه آب در دیگ بریزید. آب لیمو و فلفل و زنجبیل و دارچین را اضافه کنید. روی آتش ملایم ۱۵–۲۰ دقیقه بجوشانید تا آب اضافه شده تبخیر شود. شکر را اضافه کنید و روی آتش تیز هم بزنید تا مربا قوام بیاید.

## مربای خارَک (مصر)



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **خارک** |
| ۴ پیمانه | **شکر** |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| ۳–۴ دانه | **میخک** |

▼ منظور از *خارَک* ــ که در تهران *خرما خرک* نامیده می‌شود ــ خرمای کال است، که به رنگ‌های زرد یا قرمز به دست می‌آید و بعضی اقسام آن شیرین و خوردنی است. مردم مصر از خارک مربایی درست می‌کنند که دستور آن در زیر می‌آید.

خارک را از شاخه جدا کنید، بشویید و در دیگ بریزید. روی آن آب ببندید تا روی خارک را بپوشاند. روی آتش ملایم ۱ ساعت بپزید تا خارک نرم شود، سپس در آب‌کش بریزید. آبِ خارک را نگه دارید. خارک را کلاهک و هسته بگیرید. (برای گرفتن هسته یک سوزن درشت به تَهِ خارک فرو کنید و هسته را از سر آن در آورید.)

۴ پیمانه از آب خارک را در دیگ بریزید (اگر کم بود، آب اضافه کنید). شکر و آب لیمو را با میخک در آب بریزید و روی آتش تیز بجوشانید تا شکر حل شود. خارک را در دیگ بریزید و ۲۰ دقیقهٔ دیگر بجوشانید؛ سپس با کفگیر بردارید و در چند شیشهٔ مربایی بریزید.

شهد مربا را روی آتش ملایم قوام بیاورید، سپس روی مربا بریزید و درِ شیشه را ببندید.

◂ می‌توانید پس از در آوردن هسته ــ و پیش از پختن خارک در شهد ــ به جای هسته یکی دو خلال پوست نارنج یا پرتقال شیرین کرده در هر خارک بگذارید.

◂ اگر خارک را پس از آب‌پز کردن در آفتاب بگذارید تا خشک شود خارک پخته به دست می‌آورید، که در فارس و خوزستان نوعی از تنقلات است و می‌توان به آجیل شیرین اضافه کرد.

## مربای پوست هندوانه



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **پوست هندوانه** |

۱ کیلو **شکر**
۱ پیمانه **گلاب**
۴-۳ قاشق **آب لیمو**
۱ قلم **زنجبیل**
۵-۴ دانه **هل سبز**

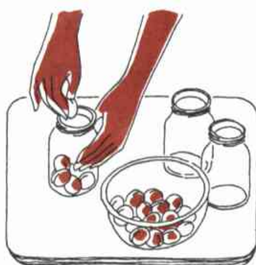
---

برای آماده کردن پوست هندوانه، سرخی تو و سبزی بیرون آن را بگیرید و مربا را از روی دستور *مربای کدوحلوایی* (← صفحهٔ ۱۶۹۲) درست کنید، جز این که به جای دارچین زنجبیل و به جای بخشی از آب گلاب به کار می‌برید.

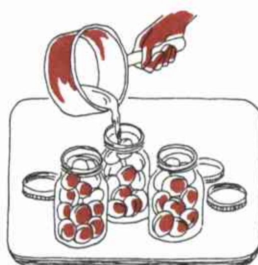
## میوه در شهد



برای نگه داری میوه به مدتِ دراز می‌توان آن را در بار (شهدِ شکر) خواباند، به این ترتیب که بار را جداگانه آماده می‌کنید (← صفحهٔ ۱۵۳۷)، میوهٔ سالم شسته و خشک کرده را در شیشهٔ مربا می‌چینید، بار را روی آن می‌ریزید و با کارد بار را اندکی هم می‌زنید تا حباب‌های آن خارج شود. سپس شیشه‌ها را بدون در، در دیگِ آب جوش روی اجاق ۱۵-۲۰ دقیقه می‌جوشانید. آنگاه درِ شیشه‌ها را می‌بندید و شیشه‌ها را وارونه می‌گذارید تا خنک شود.



میوه را در شیشه بچینید



شهد را روی میوه بریزید



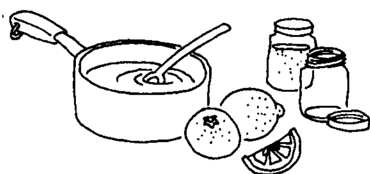
شیشه را بدون در، در دیگِ آب جوش بگذارید



درِ شیشه را ببندید و وارونه بگذارید تا خنک شود

◄ منظور از وارونه گذاشتن شیشه این است که شهد داغ روی درِشیشه برگردد و آن‌را استرون کند.





## فصل صد و بیست و دوم: **مارمالاد**

*مارمالاد* نوعی مربای ژله مانند تلخ و شیرین است که به ویژه در انگلستان سر سفرهٔ صبحانه با نان وکره یا خامه خورده می‌شود. این مربا از آب و پوست مرکبات درست می‌شود. درست‌کردنِ آن قدری وقت می‌گیرد، ولی آسان و بسیار باصرفه است.

بیشتر عطر و تلخی مارمالاد از رویهٔ رنگی پوست میوه است. برای گرفتن تلخی این رویه می‌توان آن را با یکی دو آب جوشاند و سپس در دیگ مارمالاد ریخت؛ ولی توجه داشته باشید که مارمالاد بدون تلخی مانند زندگی پادشاهان قصه‌ها پُرشیرین و ملال‌آور است.

حالت ژله‌ای مارمالاد از اَنگُم یا پِکْتین است که در تخم مرکبات و پرده‌هایی‌که پَرهای میوه را پوشانده‌اند و در لایهٔ میان این پرده‌ها وگوشت سفید پوست وجود دارد. این‌ها را باید در کیسهٔ ململ ببندیم و با پوست و آب میوه بجوشانیم و پیش از ریختن شکر از دیگ درآوریم. کیسه باید گشاد باشد تا مواد توی آن به‌آسانی در آب جوشان شناور شوند.

مارمالادی‌که لعاب کافی داشته باشد باید پس از خنک شدن ببندد، ولی نباید مانند عسل کش بیاید. این حالت به درجهٔ غلظت مایهٔ مارمالاد پیش از زدن شکر بستگی دارد. برای محکم کاری، می‌توانید مقداری تخم و تفالهٔ مرکباتِ آب‌گرفته‌را به‌کیسهٔ مواد مارمالاد اضافه کنیم. آبِ مارمالاد در آغاز باید زیاد باشد تا تمام لعاب میوه را حل کند، ولی سپس باید حدود دو سوم آن با جوشش ملایم تبخیر شود. درِ دیگ را باید نیمه‌باز بگذاریم تا هم میوه خوب بپزد و هم بخارِ آب بیرون برود. پس از ریختن شکر مارمالاد نباید بیش از ۱۰-۱۵ دقیقه بجوشد، وگرنه رنگ آن تیره می‌شود و مزهٔ آن هم برمی‌گردد. از آنجا که مقدار آبِ میوه‌ها فرق می‌کند زمان پخت مارمالاد ثابت نیست. درجهٔ رسیدگی مارمالاد پس از ریختن شکر باید با آزمایش معلوم شود. هر قدر مقدارِ آبِ میوه پیش از ریختن شکر کمتر باشد مارمالاد سفت‌تر از کار در می‌آید. آزمایش سفتی مارمالاد به این صورت است که اندکی از آن را روی بشقاب می‌ریزیم، اگر چند لحظه بعد روی آن چروک خوردگی پیدا کرد مارمالاد رسیده است.

پیش از برداشتن مارمالاد از روی آتش کف آن را بگیرید، سپس بگذارید خنک شود. در این ضمن چند بار هم بزنید تا پیش از سفت شدن مارمالاد پوستِ میوه در آن خوب پخش شود. آنگاه در

شیشهٔ شسته و خشک کرده بریزید و در جای خنک نگه دارید.

دیگ پختِ مارمالاد هم مانند دیگ مربا باید مس سفید شده یا لعابی یا فولاد زنگ نزن باشد؛ ترجیح آن به همین ترتیبی است که آمد.

## مارمالاد نارنج (۱، ساده)



۱ کیلو **نارنج**
۲ **لیمو**
۲ کیلو **شکر**

نارنج را با آب گرم و برُس بشویید و خشک کنید. سپس با سیب زمینی پوست کَن یا چاقوی تیز رویهٔ رنگی پوست نارنج را به صورت نوار نازک بردارید و دقت کنید که گوشت سفید پوست هرچه بیشتر روی نارنج بماند. رویهٔ رنگی را رشته رشته کنید.

نارنج را دو نیم کنید و آب بگیرید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را به آب نارنج اضافه کنید. پوست سفید نارنج را با تفالهٔ توی آن خرد کنید و با تخم نارنج در کیسه بریزید و در دیگ بگذارید. آب نارنج را صاف کنید، و با رویهٔ رنگی و ۴ لیتر آب در دیگ بریزید. دیگ را به جوش بیاورید و روی آتش ملایم ۲ ساعت یا بیشتر بجوشانید تا حجم آب به حدود ۲ لیتر کمترک برسد.

کیسه را از دیگ در آورید، بگذارید کمی خنک شود و توی دیگ بچلانید؛ سپس شکر را اضافه کنید، آتش را تیز کنید و هم بزنید تا شکر حل شود. ۱۵–۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد ببندد، سپس کف بگیرید، بردارید، پیش از خنک شدن ۱–۲ بار هم بزنید.

## مارمالاد نارنج (۲، گوشت‌دار)



۱ کیلو **نارنج**
۲–۳ **لیمو**
۲ کیلو **شکر**

نارنج و لیمو را از روی دستور مارمالاد ساده (← بالا) آماده کنید و آب بگیرید. رویهٔ رنگیِ پوست نارنج را با آب نارنج و آب لیمو در دیگ بریزید. تفالهٔ توی نارنج و لایهٔ زیر آن را بتراشید، با تخم نارنج در کیسه ببندید و در دیگ بگذارید. گوشت سفید پوست نارنج را نخودی خرد کنید و با ۳ لیتر آب در دیگ بریزید.

دیگ را به جوش بیاورید و ۲ ساعت بیشترک روی آتش ملایم بجوشانید تا انگم تخم و گوشتِ

نارنج و لیمو آزاد شود. سپس کیسه را دربیاورید، بگذارید کمی خنک شود و توی دیگ بچلانید.
شکر را اضافه کنید و هم بزنید. ۱۵–۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد ببندد. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱–۲ بار هم بزنید.

## مارمالاد گریپ فروت



۱ کیلو **گریپ فروت**
۳–۴ **لیمو**
۲ کیلو **شکر**

**مارمالاد گریپ فروت را از روی دستور مارمالاد نارنج ۱ و ۲ (← صفحهٔ ۱۶۹۶) به شکلِ ساده یا گوشتی درست کنید.**

## مارمالاد پرتقال



۱ کیلو **پرتقال**
۱–۲ **لیمو**
۲ کیلو **شکر**

***مارمالاد پرتقال* را از روی دستور *مارمالاد نارنج* ۱ و ۲ (← صفحهٔ ۱۶۹۶) درست کنید.**

## مارمالاد پرتقال و فلفل



۲ **پرتقال**
۱ **لیمو**
۳–۴ **فلفل قرمز تازهٔ تند**
۲ پیمانه **شکر**

▼ این مارمالاد در واقع نوعی چتنی است و آن را به مقدار اندک با غذا هم می‌توان خورد.

**این مارمالاد را از روی دستور *مارمالاد نارنج ساده* (← صفحهٔ ۱۶۹۶) درست کنید، جز این که فلفل را هم تخم می‌گیرید و خرد می‌کنید و با پرتقال می‌جوشانید.**

◄ مقدار فلفل را طبعاً می‌توانید کم یا زیاد کنید؛ معمولاً آن را تند درست می‌کنند.

## مارمالاد بالنگ



۱ کیلو **بالنگ**
۳-۴ **لیمو**
۲ کیلو **شکر**

مارمالاد بالنگ را از روی دستور *مارمالاد نارنج* ۱ و ۲ (← صفحهٔ ۱۶۹۶) درست کنید.
◄ برای آماده کردن پوست بالنگ خشک نگاه کنید به صفحهٔ ۱۶۸۸.

## مارمالاد نارنگی



۱ کیلو **نارنگی**
۳-۴ **لیمو**
۱ کیلو **شکر**

نارنگی و لیمو را دو نیم کنید، و آب بگیرید. پوست را با تفاله خرد کنید و با تخم میوه در کیسهٔ متقال یا ململ بریزید و ببندید. آب نارنگی را صاف کنید و با ۲ لیتر آب روی کیسه بریزید. ۱ شب بخوابانید. دیگ را روی آتش به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۲ ساعت بیشترک بجوشانید تا حجم آب به حدود ۱ لیتر برسد.
کیسه را از دیگ در آورید، بگذارید کمی خنک شود و در دیگ بچلانید. آتش را تیز کنید، شکر را در دیگ بریزید و هم بزنید. ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد ببندد. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱-۲ بار هم بزنید.
◄ اگر مارمالاد تلخ دوست ندارید، مقدار پوست نارنگی را کم کنید.

## مارمالاد مخلوط (۱)



۳ **پرتقال**
۲ **نارنگی**
۱ **گریپ فروت**
۳-۴ **لیمو**

۲ کیلو **شکر**

---

میوه را با پوست به صورت ورقهٔ نازک ببرید. تخم میوه را جدا کنید و درکیسه ببندید. میوه و تخم را با ۳ لیتر آب در دیگ بریزید و ۱ شبانه روز بخوابانید.

دیگ را به جوش بیاورید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت بیشترک بجوشانید. کیسه را درآورید و پس از خنک شدن در دیگ بچلانید. شکر را اضافه کنید، هم بزنید و ۱۵–۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد ببندد. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱-۲ بار هم بزنید.

## مارمالاد مخلوط (۲)



---

۱ کیلو **نارنج**
۳ **نارنگی**
۳-۴ **لیمو**
۱ قاشق **کارامل سیاه** (← ۲۱۳)
دو و نیم کیلو **شکر**

---

میوه را درسته در دیگ بگذارید. ۵ لیتر آب روی میوه بریزید و روی آتش ملایم ۲ ساعت بجوشانید، سپس با کفگیر بردارید و در سینی بگذارید. آب را نگه دارید.

میوه را بشکافید، پرده‌های روی پَرها و تخم را درآورید، در دیگ بریزید و ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس آب را صاف کنید و به دیگ برگردانید.

میوه را له کنید یا از چرخ بگذرانید، در دیگ بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید تا حجمِ آب به ۲ لیتر کمترک برسد. شکر و کارامل را اضافه کنید و هم بزنید. ۱۵–۲۰ دقیقه روی آتشِ تیز بجوشانید تا مارمالاد ببندد، سپس کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن مارمالاد را ۱–۲ بار هم بزنید.

## مارمالاد لیموی شهسواری



---

۱ کیلو **لیموی درشت**
۲ کیلو **شکر**

---

*مارمالاد لیموی شهسواری* را از روی دستور *مارمالاد نارنج* (← صفحهٔ ۱۶۹۶) به شکل ساده یا گوشت *دار* درست کنید.

## مارمالاد لیموی شیرازی (۱)



۱ کیلو **لیمو**
۲ کیلو **شکر**

لیمو را بشویید و نازک حلقه حلقه کنید. تخم لیمو را جدا کنید و در کیسهٔ ململ ببندید. لیمو و تخم را در دیگ بگذارید و ۳ لیتر آب روی آن بریزید. بگذارید ۲۴ ساعت بماند.

دیگ را روی آتش به جوش بیاورید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت بیشترک بجوشانید تا حجمِ آب به ۲ لیتر کمترک برسد. کیسه را از دیگ درآورید، بگذارید خنک شود و در دیگ بچلانید. سپس شکر را اضافه کنید. هم بزنید و روی آتش تیز ۱۵–۲۰ دقیقه بجوشانید. کف بگیرید و بردارید.

## مارمالاد لیموی شیرازی (۲)



۱ کیلو **لیمو**
۲ کیلو **شکر**

لیمو را آب بگیرید. پوست و تخم لیمو را در کیسه ببندید، با ۳ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم ۲ ساعت بیشترک بجوشانید تا حجم آب به ۲ لیتر کمترک برسد. کیسه را از آب در آورید، بگذارید خنک شود و در دیگ بچلانید.

پردهٔ توی پوست را بردارید، پوست را ساطوری کنید یا از چرخ گوشت بگذرانید و به دیگ برگردانید. دیگ را به جوش بیاورید. شکر را اضافه کنید، هم‌بزنید و روی آتش تیز ۱۵–۲۰ دقیقه بجوشانید. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱–۲ بار هم بزنید.

## مارمالاد کیوی



۱ کیلو **کیوی**، پوست گرفته، خرد کرده
۲–۳ **لیمو**
۳–۴ قاشق **بِهْ دانه**
یک و نیم کیلو **شکر**

لیمو را آب بگیرید. آب لیمو را روی کیوی بریزید و زیر و رو کنید. بِهْ دانه را آب بکشید و در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آب به ۳ پیمانه برسد، سپس صاف کنید.

کیوی و آب لیمو را در دیگ بریزید و با آب بِهْ دانه روی آتش ملایم ۳۰ دقیقه بجوشانید، سپس کیوی را با گوشت‌کوب له کنید. شکر را اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش تیز ۱۵–۲۰ دقیقه بجوشانید. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱–۲ بار هم بزنید.

◂ می‌توانید کیوی را در ابتدا ورقه ورقه ببرید و پس از پختن له نکنید.

## مارمالاد بلوری (ژله)



«ژله» نام دسری است که دستور آن در جای خود آمده است؛ اما گذشته از آن دسر، فرنگی‌ها، به ویژه طایفهٔ انگلوساکسون، این نام را روی نوعی مارمالاد هم می‌گذارند که مانند مربای خمیری (jam) با نان و کره خورده می‌شود، و گاهی، به ویژه در امریکا، آن را پای خوراک گوشت و مرغ و ماهی هم می‌گذارند، یا به صورت اندود روی کیک و تارت و شیرینی و مانند این‌ها می‌مالند.

ما این نوع ژله را مارمالاد بلوری خواهیم نامید. تفاوت اصلی این دو نوع ژله در این است که در ژلهٔ دسری مادهٔ بستنی (چیزی که در سرما می‌بندد) ژلاتین است، که از لعاب حیوانی ــ سریشم ماهی و پاچه و سم گاو و مانند این‌ها ــ به دست می‌آید، ولی در مارمالاد بلوری این ماده چیزی جز انگمِ میوه (← صفحهٔ ۱۶۸۰) نیست (این نکته شایان توجه طایفهٔ گیاه‌خواران است).

مارمالاد بلوری را از هر میوه‌ای می‌توان درست کرد، به شرط آن که یا خود میوه انگمِ کافی داشته باشد یا آن که انگم ــ از بِهْ دانه یا تخم نارنج و مانند این‌ها ــ به آن اضافه شود. روش و اندازه‌های درست کردن مارمالاد بلوری با مارمالاد معمولی تفاوت ندارد؛ ما اصول کلی آن را به طور خلاصه در اینجا نقل می‌کنیم و یک دستور را برای نمونه در زیر می‌آوریم.

◂ میوه را نباید پوست یا تخم بگیریم، چون مقداری از انگم و رنگ و عطر میوه در این‌هاست. کافی است میوه را بشوییم و خرد یا له کنیم، چون مارمالاد بلوری از آب میوهٔ تازه یا از آبِ خمیرِ میوهٔ پخته درست می‌شود.

◂ این مارمالاد، چنان که از نامش پیداست، باید مانند بلور زلال باشد؛ سفتی آن هم از ژلهٔ دسری بیشتر است، به طوری که در حرارت اتاق آب نمی‌شود؛ در واقع چیزی است نظیر مجسمه (نگاه کنید به انگم، صفحهٔ ۱۶۸۰)، با این تفاوت که شیرینی آنِ بیشتر و سفتی آن کمتر است.

◂ برای زلال‌کردن آب میوه، یا آب خمیر میوهٔ پخته، باید آن را در کیسهٔ متقال آب رفته بریزیم و روی یک ظرف آویزان کنیم تا آب میوه چکه چکه در ظرف جمع شود. تفالهٔ آب میوه را نباید گرفت، چون خود تفاله به صورت صافی عمل می‌کند؛ همچنین کیسه را نباید چلاند، چون آبی که به این ترتیب از آن بیرون می‌آید تار خواهد بود.

◂ به میوه‌های کم ترشی باید اندکی آب لیمو یا آب غورهٔ زلال اضافه کنیم.

◂ هنگام پختن میوه، گاهی چند شاخهٔ نعنا در دیگ می‌گذارند تا آب میوه عطر نعنا بگیرد.

**◂ اگر یک قاشق گلیسیرین به مایهٔ مارمالاد اضافه کنید، کف نخواهد کرد.**
**◂ مارمالاد داغ را در شیشهٔ شسته و خشک شده بریزید، با قاشقی که روی شعله گرفته باشید هم بزنید تا حباب هوای آن بالا بیاید، درِ شیشه را ببندید، و شیشه را وارونه روی میز بگذارید تا خنک شود.**

## مارمالاد بلوری انگور



۱ کیلو **انگور**
۲-۳ **لیمو**
۳-۴ قاشق **بِه دانه**
۱ کیلو **شکر**

▾ مارمالاد بلوری انگور را با هر انگوری می‌توان درست کرد، ولی با انگور شاهانی رنگ آن زیباتر می‌شود. برای آن که رنگ پوست انگور در آب آن حل شود، باید پس از له کردن انگور دستِ کم یک شبانه روز آن را در یخچال بگذارید.

**لیمو را آب بگیرید. بِه دانه را آب بکشید و با ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بجوشانید تا حجمِ آب به ۳ پیمانه برسد. صاف کنید.**
**انگور را با گوشت‌کوب له کنید یا در چرخ هرکاره بگردانید (تخم آن خرد نشود). آب لیمو را با ۳ پیمانه آب اضافه کنید و ۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید؛ سپس صاف کنید.**
**آب انگور را با آب بِه‌دانه در دیگ بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آن به نصف برسد. شکر را اضافه کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش تیز هم بزنید. کف بگیرید و بردارید. پیش از سرد شدن ۱-۲ بار هم بزنید.**


صاف کردن آب میوه در پارچه


صاف کردن آب میوه در کیسه

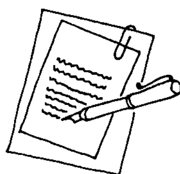


بخش سی و یکم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# ترشی، شور





# فصل صد و بیست و سوم: **دانستنی‌های لازم**

ترشی نوعی کنسرو تره‌بار یا میوه یا بعضی مواد دیگر است در سرکه. کیفیت آن، گذشته از خودِ مواد ترشی، به کیفیت سرکه بستگی دارد. نقش ترشی همیشه تأکید مزه یا تغییر ذائقه است؛ به همین دلیل هرگز به صورت مستقل خورده نمی‌شود، بلکه به مقدار کم و در چند رنگ سر سفره می‌آید.

قاعدهٔ کلی در ترشی انداختن این است که هر چیزی که معمولاً خام می‌توان خورد آن را خام ترشی می‌اندازند، وگرنه در آب یا سرکه نیم پز می‌کنند، سپس سرکه روی آن می‌ریزند و می‌گذارند برسد، یعنی روند پخت آن در سرکه کامل شود.

شور ــ که هیچ وقت به قیاس ترشی «شوری» نمی‌شود ــ مانند همان مواد ترشی است که به جای سرکه در محلول رقیق *آب نمک* یا *شوراب* و اندکی سرکه کنسرو می‌شود. نقش آن نظیرِ نقش ترشی است، جز این که به عنوان بازکنندهٔ اشتها غالباً سر میز اردورهم به چشم می‌خورد؛ معروف‌ترین نوع شور، یعنی خیارشور، پای ثابت ساندویچ است.

از میان شورها دستور خیارشور به طور کامل خواهد آمد؛ باقی مواد را ــ به جز مواد پختنی، مانند بادنجان ــ از روی همین دستور می‌توان شورکرد.

## آب نمک یا شوراب



مردم تبریز، که خیارشورسازان قهاری هستند، آب نمک خیارشور را «شُراب» (*شورآب*) می‌نامند، که اصطلاح بهتری است. شورابی که برای شورکردن خیار و فلفل سبز و گل کلم و مانندِ این‌ها به‌کار می‌رود باید دست‌کم ۱۰ درصد نمک داشته باشد تاً از کپک و لیزی و سایر اشکال فساد جلوگیری کند؛ ولی با این مقدار نمک شوری آب بسیار شدید خواهد بود. مقدار نمک شورابِ معمولی کمتر از ۵ درصد است ــ یعنی حدود یک چهارم پیمانه در ۱ لیتر آب. با این درصدِ نمک، شوراب از فساد در امان نیست و باید آن را جوشاند تا از هرگونه عامل فساد (میکروارگانیسم) پیراسته شود و پس از ولرم شدن روی مواد شورکردنی ریخت. همچنین ظرفی که شور در آن انداخته می‌شود باید سترون (استریلیزه) شود و درِ آب‌بندی داشته باشد تا فساد در آن راه نیابد.

به شوراب معمولاً کمی سرکه (نیم پیمانه یا بیشترک در هر لیتر) وکمی سبزی معطر ــ مانندِ شوید، ترخون و برگ کرفس ــ هم اضافه می‌کنند. ریختن چند دانه نخود خام و چند پر سیر پوست گرفته هم گویا بوهای بد را برطرف می‌کند (حالا چه طور نخود بوهای بد را از خوب تشخیص می‌دهد، چیزی است که لابد خود نِخود می‌داند).

## سرکه



سرکهٔ ترشی باید قوی و سالم باشد، وگرنه احتمال فساد ترشی زیاد خواهد بود. گاهی برای پیش‌گیری از فساد سرکهٔ ترشی را می‌جوشانند، ولی از آنجا که *اسید استیک* (جوهر سرکه) در حرارت نسبتاً پایین تبخیر می‌شود آن را نباید زیاد جوشاند، وگرنه پس از جوشاندن سرکهٔ ضعیفی به جا می‌ماند. واقعیت این است که باکتری‌ها و قارچ‌هایی که باعث فساد می‌شوند در محیط سرکه به آسانی نمی‌توانند عمل کنند؛ اگر سرکه قوی و عاری از آفت باشد و در انداختن ترشی هم شرایطِ بهداشتی رعایت شود، ترشی در محیط خشک و خنک قاعدتاً سالم می‌ماند.

درکشور ما سرکه بر دو نوع است: سرکهٔ *طبیعی*، که معمولاً از انگور یا کشمش گرفته می‌شود و بسیار خوش‌عطر است؛ و سرکهٔ سفید، که در واقع اسید استیک رقیق شده است و عطری ندارد. نوعی سرکهٔ *مخلوط* میوه هم در برخی از میوه‌فروشی‌ها عرضه می‌شود که احتمال فساد در آن زیاد است. برای ترشی انداختن مواد رنگی مانند چغندر و *آلبالو* می‌توانیم سرکهٔ سفید به کار بریم که رنگ را بهتر نشان می‌دهد. در سایر موارد سرکهٔ طبیعی انگور بهتر است. هرگاه سرکه بیش از اندازه تند باشد، می‌توان کمی آب جوشیده به آن اضافه کرد.

◄◄ سفید کردن سرکه: درکتاب *سفرهٔ اطعمه* چنین آمده است که برای سفید کردن سرکهٔ انگور کمی ماست به سرکه اضافه می‌کنیم و می‌زنیم و روی آتش به‌جوش می‌آوریم. سپس سفیدهٔ تخم مرغ لت زده را کم‌کم اضافه می‌کنیم تا سرکه مانند شیر بریده شود، سپس از صافی متقال می‌گذرانیم.

## آفت ترشی وشور



غالباً می‌گویند که تَر بودن مواد ترشی باعث کپک زدن می‌شود. این درست است، ولی به این معنی که عوامل فساد موجودات *زندهٔ* ذره بینی (میکروارگانیسم‌ها) هستند که در محیط مرطوب فعال می‌شوند؛ اگر مقداری آب جوشیده در شیشهٔ ترشی بریزیم هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد، جز این که سرکه رقیق می‌شود. بنابرین در آماده کردن مواد ترشی و تمیز کردن ظرف‌هایی که به‌کار می‌بریم باید به گندزدایی محیط و سترون کردن، یعنی از میان بردن عوامل فساد، توجه کنیم.

نشانهٔ ترشی آفت زده این است که از ترشی می‌افتد و بی‌مزه می‌شود؛ روی آن را هم کپک سفید

رنگی می‌پوشاند. اگر پیش از پیش‌رفت آفت، یعنی هنگامی‌که ترشی هنوز بی‌مزه نشده است، سرکهٔ ترشی را عوض کنیم و مواد ترشی را در سرکهٔ تازه بجوشانیم، آفت دفع می‌شود.

برای پیش‌گیری از آفت می‌توانیم مواد ترشی را پیش از آب کشیدن نیم ساعت در نوعی محلولِ سترون‌کننده بخوابانیم و سپس با آب جوشیده آب بکشیم و بگذاریم خشک شوند. همچنین موادی که شستن آن‌ها لازم و خشکاندن‌شان مشکل است باید در آب جوشیده شسته شوند. پاشیدن نمک هم از فعال شدن عوامل فساد جلوگیری می‌کند. به طور کلی اگر اصول گندزدایی در تمام مراحل تهیهٔ ترشی رعایت شود احتمال فساد از میان می‌رود. البته نوعی گرد ضدکپک هم می‌توان از داروخانه خرید و به ترشی زد، ولی بسیاری از مردم ترشی بدون مواد شیمیایی را ترجیح می‌دهند.

شیشه‌های ترشی را باید با مواد سترون‌کننده بشوییم و با آب جوشیده آب بکشیم، یا پس از شستن دست‌کم ۱ ساعت در فرگرم بگذاریم (فر خیلی داغ ممکن است شیشه را بترکاند).

## ادویهٔ ترشی



ادویه‌ای که به ترشی می‌زنند ترکیب ساییده‌ای است از *گلپر*، *فلفل سیاه*، *سیاه‌دانه*، *تخم گشنیز*، *زنجبیل*، *رازیانه* (*بادیان*)، *هل*، میخک، *خردل*. البته بر حسب ذائقهٔ شخصی می‌توان این ترکیب را کم و زیاد کرد. بعضی از دانه‌های این ادویه را درسته به ترشی اضافه می‌کنند؛ در این باره به دستور هر ترشی توجه کنید. دانه‌های درستهٔ ادویه را اگر در تابه روی آتش کم اندکی بو بدهیم عطر آن‌ها «پخته» می‌شود؛ این کاری است که غالباً در هندوستان می‌کنند.

## نگه‌داری ترشی



ترشی را بهتر است در شیشه‌های کوچک مربایی نگه‌داریم تا هر بار که شیشه‌ای باز می‌شود در ظرف چند روز به مصرف برسد. اگر ترشی را در ظرف بزرگ نگه می‌دارید بهتر است ظرف از جنس *بلور* (*نقلدان* یا شیشهٔ *دهان‌گشاد*) یا *سفال لعاب‌دار* یا *پُلی‌اتیلن* (پلاستیک بهداشتی) و دارای درِ آب‌بندی باشد، هنگام در آوردن ترشی هم قاشق یا ملاقهٔ فولاد زنگ‌نزن شسته و خشک به کار برید، و اگر آن را لحظه‌ای روی شعلهٔ گاز بگیرید مطمئن‌تر خواهد بود. هرگاه سرکهٔ ترشی کم شد کمی اضافه کنید تا همیشه سرکه روی ترشی را بپوشاند.

ظرف ترشی را پس از انداختنِ ترشی معمولاً مدتی در جای آفتاب‌گیر می‌گذارند؛ نور و گرمای خورشید در رساندن ترشی مؤثر است. ولی محیط نگه‌داری ترشی اگر خنک و خشک باشد احتمالِ فساد کمتر خواهد بود.

تاریخ انداختن ترشی را خوب است روی ظرف ترشی بنویسیم تا بتوانیم وقت مصرفِ آن را به آسانی تشخیص دهیم.



## فصل صد و بیست و چهارم: **ترشی و شور**

**در مورد ترشی و شور نیز به خوانندگان توصیه می‌شود پیش از دست به کار شدن فصلِ *دانستنی‌های* لازم مربوط به ترشی و شور را (← صفحهٔ ۱۷۰۵) مطالعه کنند.**

### ترشی انبهٔ تازه



| | |
|---|---|
| ۶ | **انبه**، پوست و هسته گرفته، خرد کرده |
| ۴-۵ | **فلفل سبز** یا **قرمز تند**، ساطوری |
| ۴-۵ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم شنبلیله**، ساییده |
| ۱ قاشق | **فلفل سیاه**، درسته |
| ۱ قاشق م | **خردل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، درسته |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| نیم پیمانه | **روغن روان** |
| | **نمک** |

▼ انبه میوهٔ گرمسیری بسیار خوش عطر و شیرینی است که در بازارهای ما کمتر عرضه می‌شود. (اگرچه در بندرعباس و میناب به عمل می‌آید و از مرزهای پاکستان و افغانستان هم وارد می‌شود و تا حدود کرمان فراوان است.) انبهٔ خشک، که از میوهٔ کال و ترش تهیه می‌شود، گاهی در عطاری‌ها پیدا می‌شود.

انبه را در بادیه بریزید، کمی نمک بپاشید و زیر و رو کنید.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و فلفل سبز و سیر را ۱–۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس از روی آتش بردارید، زنجبیل، تخم گشنیز، تخم شنبلیله، زیره، فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کنید و بچرخانید. سپس تابه را روی انبه خالی کنید. خردل و سرکه را اضافه کنید و زیر و رو کنید. اگر لازم باشد مقدار سرکه را کمی بیشتر کنید.

ترشی را در شیشه بریزید و در جای خنک نگه دارید. پس از ۱ ماه رسیده است.

◂ می‌توانید در مرحلهٔ آخر ۴–۵ قاشق پستهٔ شام یا بادام مقشّر نیم‌کوب اضافه کنید.

## ترشی انبهٔ خشک



انبهٔ خشک را ۲ شبانه روز در آب سرد بخیسانید و آب آن را روزی ۲ بار تازه کنید. سپس از روی دستور انبهٔ رسیده (← صفحهٔ ۱۷۰۸) ترشی بیندازید.

## ترشی گَرد انبه



| | |
|---|---|
| ۲۵۰ گرم | **گرد انبه** |
| ۱ قاشق | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل سیاه**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **خردل**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **رازیانه**، ساییده |
| ۱ پیمانه | **شکر** |
| ۱ پیمانه | **سرکه** |
| ۲–۳ قاشق | **آب لیمو** |
| اندکی | **نمک** |

▼ این ترشی نوعی **چتنی** است (← صفحهٔ ۵۲۶) و به مقدار کم کنار بشقاب غذا گذاشته می‌شود.

گرد انبه را با ۲–۳ پیمانه آب ولرم مخلوط کنید و ۱ شب بخوابانید، سپس باقی اجزا را اضافه

**کنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا مایهٔ غلیظی به دست آید. بچشید، اگر لازم باشد با اضافه کردن کمی سرکه یا شکر ترشی و شیرینی مایه را اندازه کنید. پس از ۱-۲ جوش بردارید. مانند مربا در شیشه بریزید و نگه دارید.**

## ترشی تخم مرغ (هندوستان)



- ۶ **تخم مرغ سفت**
- ۱ قاشق م **زنجبیل**، ساییده
- ۳-۴ **فلفل سبز** یا **قرمز تند**، ساطوری
- ۱ قاشق م **فلفل سیاه**، زبر
- ۱ قاشق چ **خردل**
- ۲ پیمانه **سرکه**
- ۱ قاشق **نمک**

**تخم مرغ را پوست بگیرید و با خلال دندان سوراخ سوراخ کنید. فلفل سبز را آب بکشید و از طول بشکافید. همهٔ اجزا را به جز تخم مرغ با سرکه در دیگچه بریزید و ۱۵ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

**تخم مرغ‌ها را در شیشهٔ دهان گشاد بگذارید، دیگچه را روی آن‌ها خالی کنید و در یخچال نگه دارید. این ترشی پس از یک هفته رسیده است.**

## ترشی لیمو (هندوستان)



- نیم کیلو **لیموی شیرازی سبز**
- ۱ قاشق **زنجبیل**، ساییده
- ۱ قاشق م **فلفل قرمز**، نیم کوب
- ۱ قاشق م **فلفل سیاه**، زبر
- ۱ قاشق **تخم گشنیز**، درسته
- ۱ قاشق م **رازیانه**، درسته
- ۱ قاشق م **زیره**، درسته
- ۱ قاشق م **خردل**، ساییده
- ۱ قاشق چ **زرد چوبه**
- نیم پیمانه **روغن روان**

۲ پیمانه **سرکه**
۲ قاشق **نمک**

▼ این ترشی را در هندوستان با لیموی کم آبی به نام ***لیموسنگی*** درست می‌کنند. ***لیموی شیرازیِ*** کال هم به لیموسنگی بی‌شباهت نیست (← صفحهٔ ۵۳۰).

**لیمو را ورقه ورقه کنید و تخم بگیرید، سپس در بادیه بریزید، نمک بپاشید و زیر و رو کنید.**

**۲-۳ قاشق از روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و فلفل قرمز و سیاه، زیره، تخم گشنیز، زنجبیل، رازیانه، خردل و زردچوبه را چند ثانیه کمترک در آن تفت بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس سرکه و باقی‌ماندهٔ روغن را در تابه بریزید، هم‌بزنید، روی لیمو خالی کنید و زیر و رو کنید.**

**ترشی را در شیشهٔ دردار بریزید و در یخچال یا جای خنک نگه دارید. این ترشی پس از یک هفته رسیده است.**

**◄ به این ترشی می‌توانید چند پر سیر کوبیده اضافه کنید.**

## ترشی لیموی شهسواری با شکر



۶ **لیموی شهسواری،** تخم گرفته، ورقه ورقه
نیم پیمانه **شکر**
۱ قاشق م **فلفل قرمز،** ساییده
۱ قاشق چ **زیره،** ساییده
۱ قاشق م **زرد چوبه**
نیم پیمانه **روغن روان**
۲ قاشق **نمک**

▼ منظور از لیموی شهسواری لیموی بیضی شکلی است که از لیموی شیرازی درشت‌تر است و پوست کلفت‌تری دارد و در فصل پرتقال و نارنج به بازار می‌آید. اِین لیمو در جنوب هم به عمل می‌آید و در آن مناطق به نام لیموی شوشتری شناخته می‌شود؛ پوست این لیمو برای رندیدن بهتر از پوستِ لیموی شیرازی است.

**روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. شکر، نمک، فلفل، زردچوبه و زیره را روی لیمو بپاشید و زیر و رو کنید، سپس در شیشه بریزید. روغن را روی لیمو بریزید و شیشه را یک هفته یا بیشتر در جای آفتاب‌گیر بگذارید. وقتی‌که پوست لیمو**

نرم شد ترشی رسیده است. اگر بخواهید ترشی زودتر برسد، لیمو را چند دقیقه بخارپز کنید.

## سیر ترشی



هر کدبانویی همیشه مقداری سیرترشی در خانه دارد. این ترشی دست کم یک سال پس از انداختن می‌رسد، و تا سال‌ها می‌توان آن را نگه داشت. فساد در سیرترشی راه ندارد. پس از ۴-۵ سال رنگ سیرترشی رو به سیاهی و مزهٔ آن رو به شیرینی می‌رود و می‌توان آن را «سیرترشیِ کهنه» نامید. سیر ترشی هفت ساله کاملاً رسیده به حساب می‌آید. سیرترشی تازه را اگر همراه با کمی شیرهٔ انگور یک جوش بدهیم و بگذاریم خنک شود، چیزی شبیه به سیرترشی رسیده به دست می‌آید؛ ولی این البته نوعی «سیرترشی ساختگی» است و گویا خواص سیرترشی کهنه را ندارد.

دربارهٔ خواص درمانی سیرترشی کهنه مطالب زیادی گفته می‌شود که احتمالاً مقداری از آن‌ها درست است. همچنین گفته می‌شود که مقداری از این خواص از پوست سیر است؛ به هر حال سیر را همیشه با پوست، غالباً به صورت بته وگاهی هم پَرپَر، ترشی می‌اندازند؛ ولی البته ساقه و ریشهٔ بتهٔ سیر را می‌گیرند.

دستور انداختن سیرترشی به همین سادگی است: مقداری سیر خشک درشت را ساقه و ریشه می‌گیرید یا پرپر می‌کنید و در شیشهٔ دهن‌گشاد و درداری که شسته و خشک کرده‌اید می‌گذارید، سرکه می‌ریزید تا روی سیر را بپوشاند، سپس درِ شیشه را می‌بندید و در انبار می‌گذارید.

◂ کدبانوهای باسلیقهٔ رشت هنگام انداختن سیرترشی وسط هر بته سیر چند دانه زرشکِ شسته و خشک کرده هم می‌گذارند. این زرشک در رنگ و طعم ترشی مؤثر است.

◂ اگر هر سال دو شیشه سیرترشی بیندازید و یک شیشه مصرف کنید، پس از چند سال مقداری سیرترشی کهنه فراهم می‌شود.

## ترشی مخلوط



پیاز سفید نقلی

گل کلم • هویج

سیب‌زمینی ترشی • فلفل سبز یا قرمز

سیر • سرکه • کرفس • نمک • نعنا و ترخون

---

مقدار تره‌بار ترشی طبعاً بسته به میل و نیاز شماست. نسبت آن‌ها می‌تواند کم و بیش برابر باشد؛ مقدار فلفل سبز یا قرمز را، به ویژه اگر تند باشد، معمولاً کمتر می‌گیرند.

پیاز را پوست بگیرید، گل‌کلم را گل‌گل کنید، بیخ آن را پوست بگیرید و فندقی خرد کنید، هویج

را پوست بگیرید و خرد کنید یا سکه سکه کنید، سیب زمینی ترشی را خرد کنید (یا پوست بگیرید و خرد کنید). سیر را پوست بگیرید. کرفس را خرد کنید. سپس همهٔ تره بار را بشویید، نمک بپاشید و در آفتاب بگذارید تا خشک شود. تره بار را در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند. پس از ۳ ماه ترشی رسیده است.

## ترشی پوست لیمو



این ترشی را از پوست لیموی شیرازی آب گرفته درست می‌کنند. پرده‌های توی پوست را بردارید، سپس پوست را یک یا دوبار در آب فراوان بجوشانید تا تلخی آن گرفته شود. در این کار نباید زیاده روی کرد، چون لطف این ترشی در عطر و تلخی پوست لیموست و اگر زیاد در آب جوشانده شود به مادهٔ بی‌عطر و بی‌مزه‌ای مبدل می‌شود.

پوست جوشانده را اندکی نمک بپاشید و روی پارچه در آفتاب پهن کنید تا مقداری از نم آن چیده شود (خشک نشود). سپس پوست را در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی پوست را بپوشاند. پس از ۳ ماه ترشی رسیده است.

## ترشی بادنجان (۱) • (تهران)



**بادنجان پاییزی**، ریز، بی‌تخم

**سبزی***

**گلپر • سیاه‌دانه**، درسته **• زردچوبه • سرکه • نمک**

* سبزی این ترشی مرکب است از نعنا، ترخون، جعفری، مرزه (گاهی ریحان و گشنیز هم اضافه می‌شود). برای هر کیلو بادنجان ۲ پیمانه سبزی ساطوری یا ۲ قاشق سبزی خشک کافی است.

دُم بادنجان را از بیخ بگیرید و دامن کلاهک آن را هم بردارید، به طوری که کلاهک گرد و کوچکی روی بادنجان بماند. آنگاه شکم هر بادنجان را چاک بدهید، در دیگ بچینید و با کمی آب روی آتش تیز بگذارید. همین که آب به جوش آمد آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا بادنجان نیم‌پز شود. سپس در آب‌کش بگذارید، کمی نمک بپاشید، روی آن یک پارچهٔ کرباس بکشید و ۱ شب زیر ۳-۴ کیلو فشار بخوابانید.

توی شکم هر بادنجان کمی سبزی بگذارید و بادنجان‌ها را در ظرف ترشی بچینید. لای هر ردیف بادنجان کمی گلپر و سیاه‌دانه و اندکی زردچوبه بپاشید. سپس سرکه بریزید تا روی بادنجان را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. پس از ۲ ماه ترشی رسیده است.

◄ **چند دانه فلفل سبز یا قرمز و کمی تخم گشنیز درسته هم می‌توانید به این ترشی اضافه کنید.**

## ترشی بادنجان (۲)•(رشت)



**این ترشی را از روی دستور *ترشی بادنجان* (۱) (← صفحهٔ ۱۷۱۳) درست کنید، جز این که سبزیِ آن مرکب است از خالواش و نعنا و چوچاق، که باید از فروشگاه خواربارگیلان تهیه شود. گلپر و سیاه‌دانه حذف می‌شود. سیر نیم‌کوب هم به سبزی اضافه می‌شود (برای هر کیلو بادنجان ۲–۳ بته).**

## ترشی بادنجان (۳)• (بوشهر)



**بادنجان**

**موسیر**، خیسانده • **سیاه‌دانه**، درسته • **تخم گشنیز**، درسته

**فلفل سیاه**، درسته • **فلفل قرمز**، نیم‌کوب

**شیرهٔ تمرهندی • سرکه**

**نمک**

---

**بادنجان را از روی دستور *ترشی بادنجان* (۱) (← صفحهٔ ۱۷۱۳) آماده کنید. شکم بادنجان را با سیاه‌دانه و تخم گشنیز و فلفل سیاه درسته پُر کنید و اندکی نمک بپاشید. لای ردیف‌های بادنجان موسیر خیسانده و فلفل قرمز بریزید (← به ترشی موسیر، صفحهٔ ۱۷۱۶). اول شیرهٔ تمر و سپس سرکه اضافه کنید تا روی بادنجان را بپوشاند.**

**برای هر کیلو بادنجان ۱۰۰ گرم موسیر خشک و نیم پیمانه مخلوط سیاه‌دانه و تخم گشنیز و فلفلِ سیاه و ۲ پیمانه شیرهٔ تمرکافی است. فلفل قرمز نیم‌کوب از یک قاشق به بالا. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.**

## ترشی بادنجان (۴)• (لیتهٔ سبزی‌دار)



**بادنجان قلمی یا دلمه‌ای بی‌تخم انتخاب کنید، سبزی آن مانند *ترشی بادنجان* (۱) است (← صفحهٔ ۱۷۱۳).**

**بادنجان را بشویید و پوست بگیرید، سپس خرد کنید، از چرخ گوشت بگذرانید یا ساطوری کنید و در یک دیگ بریزید. به هر کیلو بادنجان ۳ پیمانه سرکه، یک قاشق مرباخوری زردچوبه وکمی نمک اضافه کنید و در دیگ در بسته ۱۵–۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.**

به هر کیلو بادنجان ۲ پیمانه سبزی ساطوری و ۱ قاشق گلپر ساییده و ۱ قاشق سیاه‌دانه اضافه کنید. سرکه بریزید تا خمیر شلی به دست آید، سپس در ظرف ترشی بریزید و انبار کنید. این ترشی پس از ۱ هفته رسیده است.

## ترشی بادنجان (۵)• (لیتهٔ ساده)



از روی دستور ترشی *بادنجان* (۴) (← صفحهٔ ۱۷۱۴) درست کنید، جز این‌که سبزی را حذف می‌کنید. زردچوبه و گلپر و سیاه‌دانه را هم می‌توان حذف کرد.

## ترشی میوه



**هلو**
**آلو زرد**
**انگور بی‌دانهٔ زرد**، حبه حبه
**انگور بی‌دانهٔ قرمز**، حبه حبه
**به**، پوست گرفته، نخودی
**سیب**، پوست گرفته، نخودی
**گلابی**، پوست گرفته، نخودی
**خلال پوست نارنگی** یا **پرتقال** یا **نارنج**، شیرین کرده
**شکر** یا **عسل**
**زعفران**، ساییده
**تخم گشنیز**، درسته
**رازیانه**، درسته
**خرما**
**زیرهٔ سبز**، درسته
**سیاه دانه**، درسته
**فلفل سیاه**، درسته
**فلفل قرمز**، ساییده
**ادویه***، ساییده
**سرکه**
**نمک**

* ادویهٔ این ترشی بر حسب سلیقه فرق می‌کند؛ یک نمونه ←

→ مرکب است از هل، میخک، جوز بویا، فلفل بهار، خردل،
و دارچین ــ همه ساییده ــ به نسبت کمابیش برابر،
به جز میخک که باید اندک باشد.

---

نسبت میوه‌ها با هم می‌تواند کمابیش برابر باشد. برای هر کیلو میوه نیم پیمانه شکر یا عسل یا ۸-۱۰ دانه خرما کافی است. خرما را باید در کمی آب داغ حل کرد و پوست و هسته گرفت. زعفرانِ حل شده در اندکی آب داغ به اندازهٔ رنگ. ادویهٔ درسته مجموعاً ۳ قاشق. ادویهٔ ساییده ۱ قاشق. اندکی نمک. فلفل قرمز از ۱ قاشق چای‌خوری به بالا. سرکه به‌اندازه‌ای که ترشی را به صورتِ خمیر شلی در آورد.

آلو و هلو را در آب جوش بیندازید و روی آتش تیز چند جوش بدهید. سپس در آورید، پوست بکَنید، هسته بگیرید و خمیر کنید.

همهٔ مواد را با سرکه در دیگ بریزید و یک جوش بدهید، سپس دیگ را در ظرف ترشی خالی کنید. این ترشی پس از یک هفته رسیده است.

## ترشی موسیر



موسیر تازه در اواخر بهار به بازار می‌آید، ولی موسیر خشک همیشه در بازار موجود است. از آنجا که موسیر تازه تندی زننده‌ای دارد باید آن‌را دست کم ۱ شبانه روز در آب نمک رقیق و سپس ۱ روز در آب ساده خیساند تا تندی آن گرفته شود (برای شیرین کردن موسیر ← صفحهٔ ۲۱۱). برای درست کردن ترشی موسیر، موسیر خشک را باید ۲-۳ شبانه روز در آب خیساند و هر روز ۲ بار آب آن را تازه کرد. پس از خیساندن، موسیر را با سرکهٔ کافی ــ که روی موسیر را بپوشاند ــ در دیگ بریزید و یک جوش بدهید، سپس در ظرف ترشی بریزید و انبار کنید. این ترشی پس از یک ماه رسیده است.

## خیارترشی



برای این ترشی خیار پاییزی ریز انتخاب کنید. خیار را بشویید و با دستمال خشک کنید، یا در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود، سپس هر خیار را با نوک چنگال از چند جا سوراخ کنید و در ظرفِ ترشی بچینید. سرکه بریزید تا روی خیار را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و در جای خنک نگه دارید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

◄ برای عطر این ترشی می‌توانید چند پر سیر، چند شاخه ترخون و چند دانه فلفل سبز به آن اضافه کنید.

## ترشی خیار چنبر



برای این ترشی خیار چنبر نازک انتخاب کنید، بشویید و بگذارید آب آن برود. خیار را سکه سکه یا قلمی ببُرید، کمی نمک بپاشید و ۲-۳ ساعت در آب‌کش بگذارید. سپس در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی خیار را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

## ترشی سیب زمینی ترشی



سیب زمینی ترشی را با بُرس بشویید و فندقی یا گردویی خرد کنید (گاهی پوست هم می‌گیرند). نمک بپاشید و یک شب روی یک پارچه کرباس پهن کنید تا آب آن چیده شود. سپس در ظرفِ ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی سیب زمینی را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۲ ماه رسیده است.

## ترشی کلم



این ترشی را می‌توان با کلم سفید یا قرمز درست کرد. چند لایه از پوست روی کلم را بردارید و برای مصرف دیگری کنار بگذارید. دلِ کلم را رشته رشته کنید و در ظرف ترشی بریزید. کمی نمک بپاشید و سرکه بریزید تا روی کلم را بپوشاند. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

◄ کلم را می‌توان با سرکه چند دقیقه جوشاند و سپس انبار کرد.

## ترشی گل کلم



گل کلم را با کارد گُل‌گُل از بیخ جدا کنید. بشویید و بگذارید آب آن برود. سپس در ظرفِ ترشی بریزید، کمی نمک بپاشید و سرکه اضافه کنید تا روی کلم را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

## ترشی فلفل سبز



این ترشی را از انواع فلفل سبز یا قرمز ــ قلمی، نقلی، ریز یا درشت ــ می‌توان درست کرد. فلفل سبز را بشویید و بگذارید آب آن برود. سپس در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی فلفل را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

◄ به این ترشی می‌توان چند شاخه ترخون و شوید شسته و آب رفته اضافه کرد.
◄ فلفل سبز را می‌توان پیش از ترشی انداختن کباب کرد.

## ترشی هویج



هویج را پوست بگیرید و سکه سکه یا قلمی خرد کنید، یا با قالب برش به شکلی که می‌خواهید درآورید. در ظرف ترشی بریزید و اندکی نمک بپاشید. سپس سرکه اضافه کنید تا روی هویج را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

## ترشی زال زالک



زال زالک را بشویید و بگذارید آب آن برود. سپس در ظرف ترشی بریزید، کمی نمک بپاشید و سرکه اضافه کنید تا روی زال زالک را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

## ترشی آلبالو



آلبالو را دم بگیرید و بشویید، سپس کمی نمک بپاشید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود. در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی آلبالو را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۱ ماه رسیده است.
◄ در این ترشی معمولاً سرکهٔ سفید به کار می‌برند تا رنگ آلبالو نمایان‌تر باشد.

## ترشی چغندر



برای این ترشی چغندر خونی یا چغندر فرنگی انتخاب کنید، یا با چغندر رسمی یکی دو چغندرِ فرنگی همراه کنید تا به ترشی رنگ قوی بدهد. اگر چغندر فرنگی انتخاب می‌کنید هنگام پختن برای هر کیلو نیم پیمانه شکر اضافه کنید.

چغندر را پوست بگیرید و فندقی خرد کنید یا ورقه ورقه کنید، یا با قالب برش شکل بدهید. سپس با سرکهٔ سفید، به اندازه‌ای که روی چغندر را بپوشاند، در دیگ بریزید و ۲۰-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.

چغندر را با سرکه در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی چغندر را بپوشاند. این ترشی پس از خنک شدن برای سفره آماده است.

◄ به این ترشی می‌توانید چند دانه فلفل سیاه درسته و یکی دو دانه میخک و یک قلم دارچین و

**یک قلم زنجبیل اضافه کنید. در این صورت ترشی را باید دست کم یک ماه نگه دارید تا برسد.**

## پیاز ترشی



**برای این ترشی پیاز نُقلی انتخاب کنید. پیاز را پوست بگیرید و در ظرف ترشی بریزید. کمی نمک بپاشید و سرکه اضافه کنید تا روی پیاز را بپوشاند. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.**

**◂ به این ترشی می‌توان برای هرکیلو پیاز ۲ قاشق نعنای خشک یا چند شاخه نعنای تازهٔ شسته و آب رفته اضافه کرد.**

**◂ اگر یکی دو برش چغندر فرنگی یا چند دانه آلبالو در این ترشی بیندازید پیاز گلی رنگ می‌شود (در این صورت بهتر است سرکهٔ سفید و نعنای تازه به‌کار برید).**

## ترشی بنه



▼ میوه‌ای که در آذربایجان و تهران «چاتلانقوش» (دانهٔ مرغ) و در کرمانشاه و کردستان «وَنوش» و در فارس و خوزستان «بَنَک» و در خراسان «بَنه» نامیده می‌شود، در واقع پستهٔ کوهی است و چغالهٔ آن را که عطر مطبوعی دارد می‌توان ترشی انداخت. چغاله گاهی در اوایل تابستان در بازار عرضه می‌شود. هنگام خرید چغاله دقت کنید که پوستهٔ چوبی آن سفت نشده باشد، به طوری که آن را بتوان جوید. شکل بنه خوشه‌ای است و به همین شکل ترشی انداخته می‌شود.

---

**بنه را معمولاً اول شور می‌کنند و بعد ترشی می‌اندازند، به این ترتیب که آن را به مدت یک ماه یا بیشتر در آب نمک می‌خوابانند و سپس از آب نمک در می‌آورند و در سرکه می‌گذارند (برای تهیهٔ آب نمک نگاه کنید به دستور *خیارشور*، صفحهٔ ۱۷۲۲). این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است، ولی معمولاً برای مدت دراز انداخته می‌شود و پس از یک سال کیفیت آن بهتر خواهد بود.**

**◂◂ ترشی چغالهٔ پسته: چغالهٔ پسته را هم مانند بنه پیش از سفت شدن پوست دوم آن به شکلِ خوشه‌ای ترشی می‌اندازند. این ترشی را از روی دستور *ترشی بنه* (← بالا) درست کنید.**

**◂◂ ترشی‌گردو: گردوی این ترشی گردوی سبز کوچک (یا چغالهٔ گردو) است. آن را از روی دستور *ترشی بنه* (← بالا) درست کنید.**

**◂ چغالهٔ گردو را باید دست کم ۲–۳ آب جوشاند تا تلخی پوست آن گرفته شود.**

## ترشی انگور



**این ترشی را معمولاً با انگور درشت قرمز یا سیاه می‌اندازند. انگور باید کاملاً سالم باشد.**

خوشهٔ انگور را با قیچی به صورت خوشه‌های ۳-۴ حبه‌ای ببُرید، با آب جوشیده آب بکشید و در آب‌کش بگذارید تا کاملاً آب آن برود. سپس در ظرف ترشی بریزید و سرکه را با اندکی نمک اضافه کنید تا روی انگور را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبارکنید. پس از یک ماه رسیده است.

◄ به این ترشی معمولاً کمی شیرهٔ انگور هم اضافه می‌کنند.

## ترشی کرفس



ساقهٔ کرفس را خردکنید، با آب جوشیده آب بکشید و بگذارید آب آن برود. سپس در ظرفِ ترشی بگذارید، کمی نمک بپاشید و سرکه اضافه کنید. درِ ظرف را ببندید و انبارکنید. این ترشی پس از ۲ ماه رسیده است.

## ترشی کرفس کوهی



کرفس‌کوهی گیاه وحشی خوش عطری است که تازهٔ آن‌را در اواخر فصل بهار در شهرکرد و اصفهان و سایر شهرهای نزدیک کوه‌های لرستان می‌توان خرید. کرفس کوهی خشک در فصل‌های دیگر هم به دست می‌آید. این گیاه اخیراً به واسطهٔ زیاده روی در چیدن آن تحت حمایت قرار گرفته و بهره‌برداری از آن محدود شده است؛ به هرحال هرگاه به دست بیاید می‌توان آن را از روی دستور ترشی‌کرفس (← بالا) ترشی انداخت. برای این ترشی شاخه‌های نازک و زرد رنگِ دل کرفسِ کوهی را انتخاب کنید.

## غوره غوره (ترشی غوره)



غورهٔ عسکری را با خوشه، یا بدون خوشه ولی با دُم، با آب جوشیده آب بکشید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود، سپس در ظرف ترشی بریزید و آب غورهٔ جوشیده با کمی نمک اضافه کنید تا روی آن‌را بپوشاند. درِ ظرف را ببندید و انبارکنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است. غوره غوره برای چاشنی غذا به‌کار می‌رود و در صفحات کویری به‌آن *غوره دانه* هم می‌گویند.

## هفته بیجار



این ترشی اصلاً گیلانی است و خودِ گیلک‌ها آن را *هفتا بجار* (هفت تا بگذار) می‌نامند.

ترشی «هفتا بجار» گیلانی به شکلی که در کتاب *هنر آشپزی در گیلان* تألیف خانم زری خاوری (مرعشی) آمده است، و باید شکل امروزی این ترشی درگیلان باشد، در واقع نوعی ترشیِ

بادنجان و گوجه فرنگی سبز است همراه با *نعنا*، *خالواش*، چوچاق، گشنیز و گلپر که باید از روی دستور ترشی *بادنجان* (۲) (← صفحهٔ ۱۷۱۴) درست کنید. هفته بیجار *تهرانی*، که مسلماً از گیلان آمده ولی ممکن است شکل قدیم‌تر این ترشی باشد، از هفت نوع سبزی — یا بیشتر — ترکیب می‌شود. مطابق دستور میرزا علی اکبرخان کاشانی آشپزباشی درکتاب *سفرهٔ اطعمه*، ترکیب این ترشی از این قرار است: *ریحان*، *جعفری*، *نعنا*، سوسنبر، کرفس، گشنیز، *ترخون* و مرزه. آشپزباشی از دو سبزی دیگر هم به نام *اوجی* و رنگبو نام می‌بَرد. اوجی یکی از افراد خانوادهٔ نعناست، و رنگبو هم ممکن است *بادرنجبویه* باشد؛ این سبزی که به ریحان می‌ماند در خراسان فراوان است و به صورتِ خشک از عطاری هم می‌توان خرید. به هر حال، سبزی را بشویید و بگذارید آب آن برود، سپس ساطوری کنید وکمی نمک بپاشید و با سرکهٔ کافی درظرف ترشی بریزید. درِ ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از یک ماه رسیده است.

## ترشی نازخاتون



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **بادنجان** |
| ۳ بته | **سیر**، کوبیده |
| نیم کیلو | **سبزی معطر***، ساطوری |
| ۱۰۰ گرم | **فلفل سبز تند**، ساطوری |
| ۲-۳ قاشق | **سیاه دانه** |
| | **سرکه** |
| | **نمک** |

* نعنا، ترخون، ریحان، پیازچه.

بادنجان را روی شعلهٔ گاز یا آتش زغال کباب کنید، سپس پوست بکنید و ساطوری کنید. موادِ ترشی را با کمی نمک در بادیه مخلوط کنید و در شیشهٔ ترشی بگذارید. سرکه بریزید تا روی آن را بپوشاند. این ترشی پس از ۲ روز رسیده است.

## انواع شور



بیشتر انواع تره‌بار و بعضی از میوه‌ها را می‌توان شور کرد. مهم‌ترین این‌ها عبارت‌اند از: *خیار*، *خیار چنبر*، *فلفل سبز*، هویج، *کلم پیچ سفید*، *کلم پیچ قرمز*، *گل کلم*، *کلم قمری*، سیب زمینی *ترشی*، *گوجه فرنگی کال* درسته، *بادنجان*، *زال زالک*، *چغاله بادام* و*کرفس*.

◄◄ **شور مخلوط**: غالباً چند نوع تره‌بار را با هم شور می‌اندازند و آن را شور *مخلوط* می‌نامند.

دستور انداختن این شورها یکی است. دستور خیار شور را، که متداول‌ترین نوع شور است، در زیر می‌آوریم.

## خیارشور



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **خیار** |
| ۱ بته | **سیر**، پوست گرفته |
| ۱ دستهٔ کوچک | **شوید و ترخون** |
| نیم پیمانه | **نخود خام** |
| نیم پیمانه | **سرکه** |
| یک چهارم پیمانه | **نمک** |

**برای خیارشور، خیار ریز پاییزی انتخاب کنید. خیار را بشویید و بگذارید آب آن برود، سپس با نیش چنگال چند جای هر خیار را سوراخ کنید. سبزی را بشویید و بگذارید آب آن برود. نمک را با سرکه در ۱ لیتر آب بریزید و روی آتش تیز به‌جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید ولرم شود.**

**خیار را در ظرف دردار شسته و خشک شده بچینید و سبزی و سیر و نخود را لای آن بگذارید. شوراب را روی خیار بریزید. دِرظرف را ببندید و در جای خنک انبار کنید. خیار شور پس از ۳ ماه رسیده است.**

## برگ مو شور

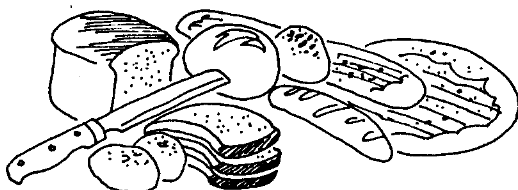


**برگ مو تازه را می‌توان شور کرد و در فصل‌هایی که برگ مو تازه به دست نمی‌آید آن را برای پیچیدن *دلمهٔ برگ مو* (← صفحه ۱۱۱۴) به کار برد.**

**برگ مو تازه را بشویید و در آفتاب پهن کنید تا آب آن چیده شود. برای هر کیلو برگ ۱ لیتر آب با نیم پیمانه نمک در دیگ بریزید و ۲۰ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. برگ را در ظرف دردار بگذارید و آب نمک را روی آن بریزید.**

**◄ هنگام مصرف می‌توانید برگ را در آب سرد بخوابانید تا نمک آن گرفته شود.**

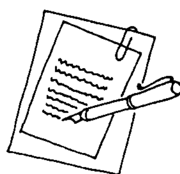




بخش سی و دوم

# نان





فصل صد و بیست و پنجم: **دانستنی‌های لازم**

**گندم با انسان خویشاوندی دیرینه دارد. این یکی از نخستین گیاهانی است که به دست انسان اهلی شده است؛ از طرف دیگر یکی از عواملی است که انسان کوچ نشین را به کشاورزی واداشته و سپس به زندگی شهری کشانده است. نان گندم قوت غالب انسان است، چنان که در زبان فارسی، و بسیاری زبان‌های دیگر، «نان» به معنای خوردنی و حتی زندگی به طورکلی است. انسان از هرچه سیر شود از نان سیر نمی‌شود؛ تفنن او درخورد و خوراک با تنوع نان خورش میسر می‌شود، وگرنه نان همیشه همان نان است: مشتی آرد گندم ــ یا خویشان نزدیک گندم ــ که با کمی آب خمیر و لحظه‌ای در آتش برشته می‌شود.**

## آرد



***آرد*** **را در جاهای گوناگون از گندم و انواع جو و ذرت و برخی دانه‌های دیگر تهیه می‌کنند، ولی در میان ما منظور از آرد معمولاً** ***آردگندم*** **است. گندم هم البته یک جور نیست و رنگ و مزهٔ آرد آن، برحسب این‌که مثلاً از گندم زرد یا سیاه و آبی یا دیم تهیه شده باشد، فرق می‌کند. همچنین نحوهٔ ساییدن و بیختن گندم در کیفیت آرد تأثیرکلی دارد. درگذشته مرغوب‌ترین آرد از گندمِ دیم زرند تهیه می‌شده است.**

**امروز در بازار خواربار ما متأسفانه آرد تنوعی ندارد و تقریباً منحصر است به** ***آرد سفید***، **یعنی آرد گندم بسیار نرم و سبوس‌گرفته که در بسته‌های یک کیلویی و نیم کیلویی عرضه می‌شود و کیفیتِ آن هم همیشه یک‌سان نیست. آرد سفید خوب برای تهیهٔ نان سفید وکیک و شیرینی و مانندِ این‌ها مناسب است.**

**آردی‌که در پختن نان سنگک و تافتون به‌کار می‌رود کمی زبرتر است و مقداری از پوست و سبوس گندم هم در آن هست؛ به‌همین دلیل نان آن ارزش غذایی بیشتری دارد. این آرد، که برای نان‌های غیرسفید مناسب‌تر است، در بازار مشکل به دست می‌آید و باید آن را از نانوایی‌های سنگکی یا تافتونی تهیه کرد. آرد جو و جو دوسر به‌آسانی به‌دست نمی‌آید، مگر به مقدار محدود از**

تهیه‌کنندگان نان جو یا به مقدار تجارتی از آسیاب‌ها. آرد ذرت در کشور ما تقریباً مصرفی ندارد.
هنگام اندازه‌گیری آرد را در پیمانه بریزید تا پُر شود، ولی فشار ندهید و تهِ پیمانه را هم روی میز نکوبید، فقط با پشت تیغهٔ کارد روی پیمانه بکشید تا آرد اضافی برداشته شود.

## خمیرگیری

خمیر نان غیر از خمیری است که در آشپزی و شیرینی‌پزی به‌کار می‌رود. دستور تهیهٔ خمیرِ *آشپزی* و خمیر *شیرینی‌پزی* در جای خود آمده است.

اگر خمیر را پس از مخلوط کردن آرد و آب و ورز دادن بی‌درنگ حرارت بدهیم، *نان فطیر* به‌دست می‌آید (کلمهٔ «فطیر» که از فطرت می‌آید به معنای نرم و تازه و تخمیر نشده است). ولی اگر خمیر را چند ساعت در محیط گرم بخوابانیم، حجم آن زیاد و بافت آن پوک می‌شود. این دیگرگونیِ خمیر را *تخمیر شدن* یا *وَرآمدن* می‌نامند.

نان ورآمده از فطیر سبک‌تر است و عطر و مزهٔ دیگری دارد، ولی نمی‌توان آن را زیاد نگه داشت، چون زود کپک می‌زند، مگر آن که کاملاً خشک شده باشد. نان فطیر دیرتر کپک می‌زند و خشک شدهٔ آن در هوای خنک تا چند ماه قابل نگه داری است. لواش نان فطیر است، بربری و تافتون و سنگک نان ورآمده‌اند.

برای درست کردن خمیر، یا به اصطلاح نانواها برای خمیرگیری، همیشه آرد را باید الک کرد، نه تنها برای گرفتن ناخالصی‌هایی که احیاناً ممکن است در آن باشد، بلکه چون با الک شدن آرد ذرات آن ازهم باز می‌شود و آمیزش آن با آب آسان‌تر انجام می‌گیرد.

آرد وقتی که با آب آمیخته شود طبعاً به دست می‌چسبد، ولی این حالت چسبندگی در درجهٔ معینی از سفتیِ خمیر از میان می‌رود. هدف خمیرگیری رسیدن به این کیفیت است.

کار خمیرگیری را به دو صورت می‌توان آغاز کرد: با آرد زیاد و آب کم، یا آب زیاد و آرد کم. در هر صورت مقدار مادهٔ کم را باید اندک اندک افزایش دهیم تا به خمیر درست، یعنی خمیری که به اندازهٔ کافی نرم باشد ولی به‌دست و ظرف نچسبد، برسیم. نان خانگی قدیم را با روش اول درست می‌کردند، یعنی اول مقدار آردی را که باید نان از آن پخته می‌شد در لاوک خمیرگیری می‌ریختند و با مقدار کمی آب چنگ می‌زدند تا خمیر بسیار سفتی به‌دست آید، آنگاه با یک مشت آب دیوارهٔ لاوک را می‌شستند و خمیر را با آن آب ورز می‌دادند و این کار را آن قدر تکرار می‌کردند تا خمیر نرم شود و پیش از آن که به‌دست بچسبد آن را گرد می‌کردند و می‌خواباندند. در روش جدید، که روش فرنگی است، اندازهٔ آرد و آب هر دو کمابیش از پیش معین است. تمام آب یا مواد آبکی خمیر را در ظرف خمیرگیری می‌ریزند و آرد را کم‌کم روی آن می‌پاشند یا الک می‌کنند، سپس خمیری را که به‌این ترتیب به دست می‌آید روی تخته یا سنگ ورز می‌دهند. در این مرحله اگر خمیر شل باشد و به‌دست بچسبد در ضمن ورز دادن کمی آرد روی آن می‌پاشند. نتیجهٔ هر دو

روش به دست آوردن خمیری است که به اندازهٔ کافی نرم باشد ولی به دست و ظرف نچسبد. تفاوتِ دو روش در کیفیت و مزهٔ نان تأثیر محسوسی ندارد.

در دستورهای زیر مقدار نمک به کمترین اندازهٔ لازم داده شده است. از آنجا که شوری انواعِ نمک ثابت نیست، و نیز هر ذائقه‌ای درجهٔ خاصی از شوری را می‌پسندد، مقدار دقیق نمک را بایدَ برحسب تجربه معین کرد.

امروز عمل خمیرگیری را می‌توان با ماشین مخلوط‌کن انجام داد. به این ترتیب مرحلهٔ ورز دادنِ خمیر روی تخته حذف می‌شود. مخلوط کردن خمیر کار نسبتاً سنگینی است و ماشین قوی با پرهٔ مخصوص خمیرگیری لازم دارد. ورز دادن خمیر با دست ۴-۵ برابر ماشین وقت می‌گیرد و خمیرِ ماشینی معمولاً صاف‌تر از کار در می‌آید.

## مخمّر طبیعی و خمیر ترش



ورآمدن خمیر نتیجهٔ عمل نوعی قارچ ذره بینی است که مخمر (yeast) نامیده می‌شود. این قارچ از قند موجود در خمیر گازکربنیک (دی اکسیدکربن) تولید می‌کند. گازکربنیک در بافتِ خمیر حباب‌های ذره بینی به وجود می‌آورد و آن را پر حجم و پوک می‌کند.

اگر روند ورآمدن خمیر بیش از دو سه ساعت ادامه یابد، رفته رفته اسیدهایی در خمیر تشکیل می‌شود که مزهٔ آن را ترش می‌کند و به بوی آن هم کیفیت ترشیدگی می‌دهد. به این دلیل خمیر مانده را خمیر ترش می‌نامند.

انواع قارچ مخمر در هوا موجود است و طبعاً داخل خمیر هم می‌شود، ولی برای آن که روندِ ورآمدن خمیر تحت ضابطهٔ معینی انجام بگیرد و نتیجهٔ آن مطابق دلخواه و قابل پیش بینی باشد، پیش از خواباندن خمیر کمی مخمرکشت شده و محلول قند به آن اضافه می‌کنند. درگذشته به‌جای مخمر، خمیرترش به خمیر تازه می‌زدند، که *خمیرمایه* هم نامیده می‌شد. خمیرترش چانهٔ خمیری بود که از نوبت پیشین نان پختن باقی مانده وکمی ترش شده بود. به این دلیل است که نانواها معمولاً قارچ مخمر را هم خمیرترش می‌نامند. نان خمیرترش عطر و طعم خاص خود را دارد و دستورِ تهیهٔ آن در جای خود خواهد آمد.

مخمرخشک را از خواربارفروشی‌ها می‌توان خرید. بسته‌های مخمر خارجی را هم فروشندگانِ کالاهای خارجی عرضه می‌کنند، ولی برای پختن نان مخمر ایَرانی کافی است. برای فعال کردنِ مخمر خشک یک قاشق مرباخوری از آن را با یک قاشق مرباخوری شکر در یک پیمانه آب ولرم (۳۵-۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد) حل کنید و بگذارید ۱۰-۱۲ دقیقه بماند. کف کردن محلول نشانهٔ فعال شدن مخمر است.

مخمرخشک را باید به مقدار کم خرید تا زود مصرف شود، چون که مخمر مانده دیر فعال می‌شود یا اصلاً عمل نمی‌کند. نگه داری آن باید در ظرف در بسته در یخچال باشد.

# نان خمیر ترش

گاهی آدم‌های سال‌خورده شکایت می‌کنند که نان امروز به خوش‌مزگی نان قدیم نیست، و جوان‌ها منظور آن‌ها را نمی‌فهمند. به نظر نگارنده حرف سال‌خوردگان برخلاف تصور جاری همیشه درست نیست، ولی در این مورد پُر بیراه نمی‌گویند. علت این‌که نان امروز مزهٔ نان قدیم را ندارد روند ور آمدن خمیر است.

تا دو سه دههٔ پیش خمیر نان با خمیر ترش ور می‌آمد. خمیر ترش به واسطهٔ باکتری‌های وحشی عمل می‌کند. عمل آن کُند است و در رَوندِ این عمل چند نوع اسید به وجود می‌آید که مزه و عطرِ خاصی به نان می‌دهند. مخمر صنعتی جدید با دست‌چین (سلکسیون) کردن و کشت کردن انواع بسیار فعال باکتری به دست می‌آید و سریع عمل می‌کند؛ در رَوندِ این عمل آن اسیدها و عطرهای خمیرِ ترش به وجود نمی‌آیند، یا بسیار کم به وجود می‌آیند. پس این ادعای سال‌خوردگان که نان قدیم تا حدی خوش‌مزه‌تر از نان امروز بوده است خالی از حقیقت نیست. ولی این را هم باید افزود که امروز در روندِ ورآمدن خمیر احتمال فساد و رشد باکتری‌های زیان‌آور بسیار کمتر است، و به همین دلیل است که نانواها مخمر جدید را «بهداشتی» می‌نامند.

در دستور زیر می‌خوانید که چه‌گونه می‌توان خمیر ترش تهیه کرد و با زدن آن به خمیر نان عطر و طعم «نان قدیم» را به دست آورد. تهیهٔ این نان، که به انگلیسی sourdough bread (نان خمیر ترش) نامیده می‌شود، در اروپا و به ویژه در امریکا مرسوم است و هر کدبانوی واقعی (یعنی عده‌ای از کدبانوها) همیشه یک شیشه خمیر ترش در یخچال دارد تا هر وقت بخواهد با آن *نان* خمیر ترش درست کند.

یک شیشهٔ بزرگ (دست کم ۱ لیتری) را با یک کاسه و یک قیف و یک کاردک چوبی در دیگِ آب بگذارید و ۳۰ دقیقه بجوشانید، سپس از آب در آورید و بگذارید تا آب آن‌ها چیده شود. دست‌های خود را خوب بشویید و با یک پنبهٔ الکلی ضدعفونی کنید. ۱ قاشق چای‌خوری مخمرِ خشک را با ۱ قاشق مرباخوری شکر و ۲ قاشق ماست کم‌چربی تازه و ۱ پیمانه آب جوشیدهٔ ولرم (۳۵-۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد) در کاسه بریزید و با کاردک چوبی هم بزنید، سپس ۵ قاشق آرد را کم‌کم اضافه کنید و هم بزنید تا صاف شود.

محلول آرد را با قیف در شیشه بریزید. درِ شیشه را با پنبهٔ بهداشتی ببندید، به طوری که گاز بتواند خارج شود. شیشه را در جای گرمی بگذارید تا چند روز بماند. اگر شیشه سر رفت درپوشِ آن را بردارید و عوض کنید. اگر رنگ مایهٔ توی شیشه عوض شد، به ویژه اگر کپک صورتی رنگی روی آن دیده شد، مایه را دور بریزید و از نو درست کنید. در پایانِ یک هفته مایه باید مزه و بوی ترش تند و مطبوعی داشته باشد. این خمیر ترش را در شیشهٔ گندزدایی شدهٔ درداری بریزید و در یخچال نگه دارید.

هر بار به اندازهٔ نیم پیمانه از این مایه را مصرف کنید و به جای آن ۲ قاشق آرد را در نیم پیمانه

آب جوشیدهٔ ولرم حل کنید و به مایه بزنید و پس از یک روز به یخچال برگردانید. اگر این مایه را ماهی یک بار به این ترتیب تجدید کنید همیشه می‌توانید نگه دارید. پزندگان نان خمیرترش معتقدند که مایهٔ آن پس از شش ماه تازه جا می‌افتد.

## گرد نانوایی (مخمر شیمیایی)



بیکینگ *پاودر* (baking powder)، که آن را *گردِ نانوایی* خواهیم نامید، چند نوع است. نوع متداولِ آن مخلوطی است از جوش شیرین و اسید تارتاریک. هرگاه کمی از این گرد را به خمیر اضافه کنیم گاز از آن متصاعد می‌شود و کمابیش همان عمل مخمر را در خمیر انجام می‌دهد؛ به این دلیل آن را گاهی مخمر *شیمیایی* می‌نامند. مخمر طبیعی از جهت عطر و طعم، و همچنین از جهت نداشتنِ رسوب سدیم، بر مخمر شیمیایی ترجیح دارد. به جای گرد نانوایی می‌توان جوش *شیرین* را همراه با اندکی سرکه یا آب لیمو به‌کار برد، زیرا که از ترکیب جوش شیرین و اسید همان گاز کربنیک متصاعد می‌شود.

## رومال یا لعاب نانوایی



*لعاب نانوایی*، یا به اصطلاح نانواها *رومال*، را پیش ازگذاشتن نان در فر روی خمیر آن می‌مالند تا پوستهٔ نان پس از برشته شدن جلا داشته باشد. این لعاب می‌تواند از شیر، ماست، شیره، زردهٔ تخم مرغ، سفیدهٔ تخم مرغ، یا مخلوطی از زرده و سفیده باشد، و به هر حال باید با اندکی آب زده شود. آنچه نانواها به کار می‌برند محلول آرد است و می‌توانید آن را از روی دستور زیر آماده کنید.

یک قاشق مرباخوری آرد سفید (یا یک قاشق چای‌خوری نشاسته) را در یک پیمانه آب سرد بریزید و بزنید تا حل شود، سپس روی آتش ملایم بگذارید و هم بزنید تا کمی غلیظ شود و به رنگِ بلوری درآید. بردارید و بگذارید خنک شود. با قلم‌مو روی خمیر آمادهٔ نان بمالید.

## روپاش



گاهی روی نان دانه‌ای یا نوعی سبزی خشک (کنجد، سیاه‌دانه، کرفس کوهی و مانند این‌ها) می‌پاشند و سپس آن را آتش می‌دهند. این ماده روپاش نان نامیده می‌شود.

## کارامل سیاه



در دستورهای زیر مکرر به نام *کارامل سیاه* برمی‌خوریم. این ماده که برای رنگ کردن نان

به کار می‌رود چیزی نیست جز قند سوخته و نه تنها خوردنش زیانی ندارد، بلکه جذب کنندهٔ نفخ است و از این لحاظ بی‌فایده نیست. نبات داغ هم که برای دفع نفخ معده تجویز می‌شود در واقع محلول کارامل است. (برای تهیهٔ کارامل نگاه کنید به صفحهٔ ۲۱۳.)

## ورز دادن خمیر

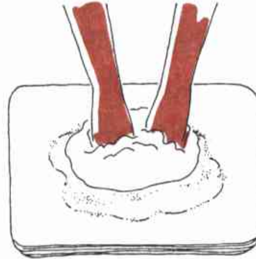


در آرد مادهٔ چسب مانندی هست که با ورز خوردن خمیر در آب حل می‌شود و به خمیر حالتِ کشی می‌دهد، یا به اصطلاح خمیر حالت «سریش» پیدا می‌کند. خمیری که خوب ورز نخورده باشد نانش لطیف و یک دست نمی‌شود. ورز دادن خمیر، به ویژه به اندازهٔ یکی دو قالب نان، زور زیاد نمی‌برد، ولی باید لِم آن را به دست آورد.

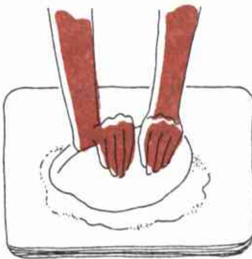
برای ورزدادن خمیر روی یک سطح صاف، مانند تخته یا سنگ آشپزخانه، کمی آرد بپاشید و خمیر را به صورت گلوله روی آن بیندازید. دست خود را در آرد بزنید و اندکی آرد روی خمیر بپاشید. با مشت یا پاشنهٔ دست روی خمیر فشار بدهید و آن را به شکل مربع مستطیل پهن کنید. یک سر مستطیل را بلند کنید و خمیر را مانند فرش لوله کنید. سپس لوله را نیم دایره بگردانید



آب و آرد را در لاوک بریزید و چنگ بزنید



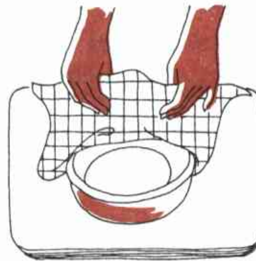
خمیر را روی تختهٔ کار بیندازید و با مشت بمالید



سپس خمیر را با پاشنهٔ دست ورز بدهید



خمیر ورزداده را گرد کنید ...



... در لاوک بگذارید و روی آن را بپوشانید



ورآمدگی خمیر را با انگشت آزمایش کنید

و باز با مشت یا پاشنهٔ دست آن را به شکل مستطیل در آورید. این کار را ۲۰-۳۰ بار تکرار کنید. وقتی که خمیر صاف و یک دست شد و اصلاً به دست نچسبید، به اندازهٔ کافی ورز خورده است. در مراحل آخر پاشیدن آرد لازم نیست. این کار معمولاً ۲۰-۳۰ دقیقه طول می‌کشد و با تمرین به ۱۵-۲۰ دقیقه می‌رسد. خمیر را می‌توان در ماشین مخلوط کن ریخت و ورز داد.

خمیر پس از ورز دادن حالت لاستیکی پیدا می‌کند و پهن کردن آن در این حالت تقریباً ناممکن است. همیشه پس از ورز دادن خمیر باید آن را دست کم ۱۰ دقیقه خواباند تا به اصطلاح خودش را ول کند و بتوان آن را با دست یا نورد پهن کرد.

## خواباندن خمیر



پس از ورز دادن خمیر باید آن را در جایی که حرارت آن ۲۵-۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد باشد به مدتِ ۹۰ دقیقه تا ۲ ساعت خواباند تا ور بیاید، یعنی حجم آن تقریباً ۲ برابر شود. روی خمیر را باید کمی چرب کرد تا نخشکد. در این مدت باید روی خمیر را پوشاند تا حرارت آن کم و زیاد نشود (نچاید). یک راه عملی این است که بادیهٔ خمیر را روی حولهٔ تا کرده بگذارید و یک دیگ روی آن وارونه کنید؛ هوای توی دیگ عایق است و مانع تبادل حرارت می‌شود.

خمیر بسیاری از نان‌ها باید دوبار ور بیاید. بار اول حجم خمیر حدود دو برابر می‌شود، سپس باد آن را می‌خوابانند و باز می‌گذارند تا حجمش به نزدیک دو برابر برسد. به این ترتیب بافت نان پوک‌تر و لطیف‌تر می‌شود. بار دوم خمیر را باید در قالب نان ریخت یا به شکلی که باید پخته شود درآورد و پس از ور آمدن به همان صورت در فر گذاشت.

نشانهٔ ورآمدن خمیر این است که حجم آن تقریباً دو برابر شده باشد. همچنین، اگر با انگشت روی آن فشار دهیم جای انگشت باقی می‌ماند.

## چانه گیری



چانه یک پارهٔ کوچک یا بزرگ از خمیر است که پس از پخته شدن به صورت یک نان در می‌آید. منظور از چانه گرفتن (یا «گُنده کردن» خمیر) این است کِه این پارهٔ خمیر را برای پهن کردن یا گذاشتن در قالب نان آماده کنیم. چانه را وقتی که از بدنهٔ خمیر جدا کردید درکف یک دست بگذارید و با انگشتان دست دیگر چند بار لبه‌های آن را روی خودش برگردانید به طوری که پشتِ آن، که روی کف دست خوابیده است، کاملاً صاف شود. سپس آن را درکف دست دیگر برگردانید و شکل کروی به آن بدهید و در سینی یا ظرفی که برای نگه داری چانه‌ها آماده کرده‌اید دست کم ۱۰ دقیقه بخوابانید، وگرنه به آسانی پهن نمی‌شود. در این مدت باید روی چانه را با پارچهٔ دونم یا ورقهٔ نایلون بپوشانید تا خشک نشود.

## پختن نان

فر را همیشه باید پیش از پختن نان داغ کنیم. درجهٔ حرارت و مدت پخت در دستور هر نانی خواهد آمد. حجم چانهٔ خمیر در فر زیاد می‌شود؛ پس اگر بخواهیم چند گردهٔ نان را روی کاغذ یا سینی در فر بگذاریم باید میان آن‌ها به اندازهٔ کافی فاصله بدهیم، وگرنه نان‌ها به همدیگر می‌چسبند.

قالب شیشه‌ای بیشتر از قالب فلزی حرارت جذب می‌کند؛ اگر نان را در قالب بلوری می‌پزید مدت زمان پخت را ۵–۶ دقیقه کمتر بگیرید.

پس از پخت، نان را هر چه زودتر از قالب درآورید و روی یک شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. نان را پس از خنک شدن ببُرید؛ نان داغ بد بریده می‌شود.

اگر ۱۰ دقیقه پس از گذاشتن نان در فر با تلمبهٔ *آب افشان* (sprayer) یک گرد آب روی نان بیفشانید پوستهٔ آن براق و دندان‌گیر می‌شود (تلمبه‌ای که برای مرطوب کردن برگ گلدان‌ها به‌کار می‌رود برای این کار مناسب است).

## نگه‌داری نان

نان‌های بربری و تافتون و سنگک برای مصرف فوری تهیه می‌شوند و ماندهٔ آن‌ها چندان لطفی ندارد، ولی اگر نان را در حالی که هنوز تازه و نسبتاً گرم است بسته‌بندی کنیم و در یخ‌بند بگذاریم، نان پس از آن که دوباره گرم شد تا حدی کیفیت نان تازه را پیدا می‌کند. به این ترتیب می‌توان نان را تا چند هفته در یخ‌بند نگه داشت. نان را پس از خرید فوراً ببُرید و در کیسهٔ نایلکس بگذارید، هوای کیسه را خالی کنید و درِکیسه را گره بزنید. کیسه را در روزنامه بپیچید و در یخ‌بند بگذارید. برای گرم کردن نان آن را از کیسه درآورید و چند دقیقه در فر داغ یا روی شعله پخش‌کن بگذارید.

نان فرنگی را پس از خنک شدن تا چند روز می‌توان در یخچال نگه‌داشت و کیفیت آن پس نمی‌رود. حتی بسیاری از خورندگان نان سفید یا سیاهی را که یکی دو روز مانده باشد ترجیح می‌دهند. نان بیات مسلماً بهتر بریده می‌شود و برای درست کردن ساندویچ مناسب‌تر است.

برای نگه‌داری نان فرنگی در یخ‌بند به همان ترتیبی که گفته شد آن را درکیسهٔ نایلکس و روزنامه بپیچید. این نان تا حدود ۲ ماه در یخ‌بند کمابیش تازه می‌ماند. گرم‌کردن نان فرنگی روی شعلهٔ گاز عملی نیست، باید آن را ۱۰–۱۲ دقیقه در فر داغ بگذاریم، و اگر قالب نان درشت باشد کمی بیشتر. باید به خاطر داشت که نان فرنگی غالباً خنک مصرف می‌شود، به جز هنگامی‌که نان را تُست می‌کنند وکره می‌مالند. غرض ازگرم کردن نان این است که از حالت یخ‌زدگی درآید. پس ازگرم شدن نان باید کمی صبرکنیم تا دوباره خنک شود و سپس آن را ببریم، چون روشن است که نان داغ خوب بریده نمی‌شود.

نکته‌ای که درمورد مصرف انواع نان فرنگی باید یادآوری شود این است که ذائقهٔ ما مردم ایران به نان برشته عادت دارد و سرسفره غالباً دیده می‌شود که مغز نان فرنگی را درمی‌آوریم و کنار می‌گذاریم و فقط پوستهٔ نان را، که تا حدی به نان‌های برشتهٔ خودمان شباهت دارد، می‌خوریم؛ به‌این ترتیب جلوِ خورنده توده‌ای از مغز نان نخورده تشکیل می‌شود و حال آن که از لحاظ خودِ فرنگی‌ها قسمت خوردنی نان فرنگی همین مغز نان است.

## ابزارهای کار



برای کسی که بخواهد به طور مرتب در خانه نان بپزد، داشتن ابزارهای زیر لازم است. بیشتر این ابزارها از لوازم عادی آشپزخانه است، که فهرست آن‌ها در صفحه‌های ۱۷۰-۱۸۵ آمده است.

◄ دماسنج نانوایی، برای خواندن دمای آبِ مخمر و نیز خمیری که برای ورآمدن خوابانده می‌شود. (از آنجا که دمای لازم برای ورآمدن خمیر در حدود حرارت بدن انسان است، آن را با انگشت هم می‌توان معلوم کرد.)

◄ لاوک کاشی یا چوبی، برای خواباندن خمیر. ویژگی کاشی (سفال لعاب‌دار) و چوب این است که دمای خمیر را یک دست نگه می‌دارد.

◄ قاشق یاکاردک چوبی، برای زدن خمیر در مرحلهٔ اول، یعنی مخلوط کردن آرد با آب (این کار را البته با دست هم می‌توان انجام داد) (← صفحهٔ ۱۷۶).

◄ همزن برقی، برای ورز دادن خمیر. این همزن کار خمیرگیری را بسیار آسان می‌کند. باید توجه داشت که همزن خمیرگیری قوی‌تر و سنگین‌تر از همزن برقی عادی است (← صفحهٔ ۱۸۰).

◄ چرخ هرکاره. اگر این چرخ به قلاب مخصوص خمیرگیری مجهز باشد می‌تواند کار همزن برقی را انجام دهد (← صفحهٔ ۱۸۰).

◄ سنگ یا تخته، برای ورز دادن خمیر و پهن کردن چانه (← صفحهٔ ۱۸۲).

◄ نورد یا وردنه، برای پهن کردن و لواش کردن چانهٔ خمیر (← صفحهٔ ۱۸۲).

◄ کارد تیز، برای بریدن لواش و شکاف دادن خمیر نان (← صفحهٔ ۱۷۷).

◄ قالب نان، در چند شکل و اندازه (← صفحهٔ ۱۸۲).

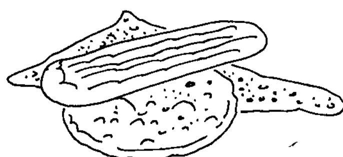
◄ سینی فر، برای پختن نان‌های کوچک و پهن در فر (← صفحهٔ ۱۸۲).

◄ پارچهٔ متقال، برای کشیدن روی خمیر و چانه (← صفحهٔ ۱۸۲).

◄ قلم‌موی کوچک، برای مالیدن رومال یا روغن روی نان (← صفحهٔ ۱۸۳).

◄ غلتک کنگره‌دار، برای بریدن لواش یا خمیر نان به شکل کنگره‌ای (← صفحهٔ ۱۷۱).

◄ شبکهٔ سیمی، برای خنک کردن نان از فر درآمده (← صفحهٔ ۱۸۳).



# فصل صد و بیست و ششم: **نان ایرانی**

**چهار رقم اصلی نانی که سر سفرهٔ ایرانی مصرف می‌شود عبارت‌اند از بربری، *تافتون*، سنگک، و *لواش*، و اشکال گوناگون این‌ها که در شهرهای کوچک و بزرگ کشور مرسوم است، مانندِ تافتون یزد و بربری خراسان و نان تیری فارس... این نان‌ها در نانوایی پخته و عرضه می‌شوند و تهیهٔ آن‌ها نیازمند وسایل و مهارت‌های حرفه‌ای است. (نان تیری را زنان فارس در خانه می‌پزند، ولی مهارتِ آن هم کاملاً حرفه‌ای است.) دستورهایی که در زیر می‌آید بیشتر مربوط به نان‌هایی است که تهیهٔ آن‌ها در آشپزخانه به خوبی میسر است.**

**به خوانندگان گرامی توصیه می‌شود پیش از دست به کار شدن فصلِ *دانستنی‌های لازم* مربوط به نان‌پزی (← صفحهٔ ۱۷۲۵) را مطالعه کنند.**

## نان با خمیر شُل



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| یک و نیم پیمانه | **شیر ولرم** |
| ۱ قاشق چ | **زنجبیل**، ساییده |
| ۳ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| | **کره** |

▼ این نان، چنان که از نامش پیداست، با خمیر شُلی درست می‌شود که به جای ورز دادن باید آن را زد. زدن این خمیر را می‌توان با کاردک چوبی یا با ماشین مخلوط کن انجام داد. ورآمدن آن هم در یک نوبت صورت می‌گیرد، یعنی خمیر را پس از زدن در قالب می‌ریزیم و پس از ورآمدن در فر

می‌گذاریم. به واسطهٔ شل بودن خمیر این نان، بافت آن سبک است.

در خمیر این نان می‌توان مواد معطری مانند زنجبیل، جوز بویا، دارچین، یا زیره به کار برد. دستور حاضر با زنجبیل است.

---

**مخمر را با یک قاشق شکر در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. سپس این محلول را با شیر، نمک، زنجبیل، روغن و باقی‌ماندهٔ شکر در یک بادیه بریزید، آرد را کم‌کم به آن اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید تا خمیر شل و صافی به دست آید.**

**دو قالب متوسط (یا یک قالب بزرگ) را با کره چرب کنید و خمیر را تا نصفه در آن‌ها بریزید (حجم خمیر پس از ور آمدن تقریباً دو برابر می‌شود). روی قالب‌ها را بپوشانید و خمیر را ۵۰-۶۰ دقیقه بخوابانید تا ور بیاید.**

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی گراد داغ کنید و قالب‌های نان را ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید. (اگر نان را در یک قالب بزرگ می‌پزید، مدت زمان را حدود ۶۰ دقیقه در نظر بگیرید.) ۵ دقیقه پس از درآوردن از فر نان را از قالب جدا کنید و روی آن کمی روغن یا کرهٔ آب کرده بمالید.**

**◄ در این نان می‌توانید به جای شکر ۳ قاشق عسل یا شیرهٔ انگور یا شیرهٔ خرما به کار برید. اگر ۲-۳ قاشق کارامل سیاه به خمیر بزنید، رنگ نان قهوه‌ای از کار در می‌آید.**

## بربری خانگی



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۲-۳ قاشق | **کنجد** |
| ۳ قاشق | **روغن** |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق | **نمک** |

---

▼ **بربری** تنها نان «حرفه‌ای» است که در خانه هم می‌توان چیزی شبیه آن درست کرد. خمیر این نان، اگر گرد و نازک پهن شود، به صورت نان پیتزا در می‌آید. اگر چانه را کوچک (به قطر حدود ۸ سانتی متر) و ضخیم بگیرید می‌توانید آن را به صورت نان همبرگر هم به کار برید.

---

**مخمر را با ۱ قاشق شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید ۵-۶ دقیقه در جای گرم بماند. سپس یک پیمانه آب ولرم در بادیهٔ بزرگی بریزید، نمک و روغن و باقی‌ماندهٔ شکر را اضافه کنید و هم بزنید. محلول مخمر را اضافه کنید. ۵ پیمانه از آرد را کم کم در بادیه بپاشید و با دست یا**

کاردک چوبی هم بزنید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید.

روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید (← صفحهٔ ۱۷۳۰). سپس یک بادیه را کمی چرب کنید، خمیر را گلوله کنید، در بادیه بگذارید و یک دور بگردانید تا روی آن چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و خمیر را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا ور بیاید.

دو سینی فر را کمی چرب کنید (یا در آن‌ها کاغذ روغنی فرش کنید) یا کمی سبوس بپاشید. باد خمیر را با مشت بخوابانید، روی تخته کمی آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید، با کارد دو نیم کنید، و هر نیمه را به صورت یک چانهٔ گرد درآورید. روی چانه‌ها آرد بپاشید و بگذارید ۳۰ دقیقه در هوای آشپزخانه بماند. سپس هر چانه را در یک سینی بگذارید و با دست به صورت بیضی یا دایره پهن کنید. یک پارچهٔ دو نم روی سینی‌ها بکشید و ۵۰–۶۰ دقیقهٔ دیگر بخوابانید.

اکنون انگشت‌های خود را در آب سرد بزنید و روی خمیر نقش بیندازید. با قلم‌مو روی نان رومال (← صفحهٔ ۱۷۲۹) بمالید و کمی کنجد بپاشید.

فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. سینی‌ها را در طبقهٔ وسط بگذارید و ۱۲–۱۵ دقیقه بپزید، همین قدر که رویهٔ نان برشته شود.

## کوکه (تبریز)



| | |
|---|---|
| ۷ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۳ | **تخم مرغ** |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پیمانه | **کرهٔ آب کرده** |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |

مخمر را با یک قاشق چای‌خوری شکر در شیر حل کنید و ۵–۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید (چند قاشق از شیر را در یخچال نگه دارید).

۶ پیمانه از آرد را در بادیه الک کنید و محلول شیر و مخمر و کرهٔ آب کرده را روی آن بریزید. ۳ تخم مرغ را با نمک و باقی‌ماندهٔ شکر بزنید و اضافه کنید. یا اگر خمیر زیاد سفت درآمد آن را با اندکی آب نرم کنید. آرد را چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. اگر خمیر شل درآمد کمی آرد اضافه کنید و چنگ بزنید. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید، سپس آن را گلوله کنید، در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود و هنگام خواباندن

**خشک نشود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ور بیاید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**روی تختهٔ کار آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید و با کارد دو پاره کنید، هر پاره را چانه بگیرید و ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید، سپس با نورد به اندازهٔ پیش‌دستی پهن کنید. سینی فر را چرب کنید و کوکه را در سینی بیندازید.**

**زردهٔ تخم مرغ را با ۲-۳ قاشق شیر بزنید و روی کوکه بمالید. سپس سینی را ۱۲-۱۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که روی کوکه برشته شود. بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

**◂ اگر بخواهید کوکه پوک و سبک در بیاید یک قاشق مرباخوری گرد نانوایی همراه با نمک به خمیر اضافه کنید.**

## کوکهٔ لایی‌دار



▾ **کوکه** را می‌توان با لایی هم درست کرد. معمول‌ترین **لایی‌کوکه** آرد سرخ کرده در کره است، که می‌توانید روی آن کمی گرد شکر هم بپاشید یا آن که چند دانه خرمای پوست و هسته گرفته به آرد اضافه کنید.



**لایی را روی یک کوکه پهن کنید و کوکهٔ دیگر را روی آن بگذارید، سپس لبهٔ آن‌ها را با دو انگشت زنجیره کنید. یا آن که لایی را دو قسمت کنید، روی یک نیمهٔ هرکوکه پهن کنید و سپس نیمهٔ دیگر را روی آن برگردانید و به همان ترتیب لبه‌ها را به هم بچسبانید.**

## گِردهٔ روغنی (جنوب ایران)



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد سنگکی** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۲-۳ دانه | **خرما** |
| ۴-۵ قاشق | **کنجد**، بی‌پوست |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |

▾ تا چند دههٔ پیش در جنوب ایران بسیاری از مردم نان روزانه‌شان را در خانه می‌پختند. در فارس و خوزستان دو جور نان پخته می‌شد، و جسته گریخته هنوز هم پخته می‌شود: یکی ***نان تیری***،

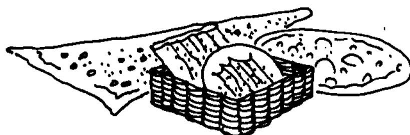
که نان فطیر بسیار نازکی است و آن را روی تابه می‌پزند و برای مصرف چند هفته یا حتی چند ماه نگه می‌دارند؛ دیگری نان تنوری *بَل‌بَل*، که از خمیر ورآمده پخته می‌شود و زود به مصرف می‌رسد. همراه نان بَل‌بَل و با همان خمیر معمولاً چند نان مخصوص هم درست می‌کنند که آن را ***گِردهٔ روغنی*** می‌نامند و غالباً برای صبحانه یا عصرانه خورده می‌شود، یا پاره‌ای از آن را به دست بچه‌های گرسنه می‌دهند. این گرده را در فر می‌توان درست کرد.

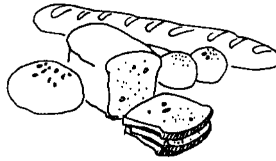
---

**مخمر را در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید، خرما را پوست بگیرید، اضافه کنید و چنگ بزنید تا حل شود، سپس ۵–۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید.**

**آرد را در بادیه بریزید و محلول مخمر را با نمک و ۱ گردو کره به آن اضافه کنید. چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. یک ظرف آب ولرم دم دست بگذارید، خمیر را روی تخته بیندازید، دست‌تان را چند بار در آب بزنید و اندکی به خمیر بپاشید و خمیر را ورز بدهید تا نرم شود ولی به دست نچسبد. خمیر را در بادیه بگذارید، روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا ور بیاید.**

**فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. خمیر را دو پاره کنید، هر پاره را چانه بگیرید و ۱۰–۱۵ دقیقه بخوابانید، سپس روی تخته آرد بپاشید و چانه‌ها را روی تخته با دست به اندازهٔ بشقاب پهن کنید. روی خمیر پهن شده کمی کرهٔ آب‌کرده بمالید، کنجد بپاشید و با فشار انگشتان و ناخن هر دو دست نقش بیندازید، به طوری که تمام روی گِرده نقش‌دار و پوشیده از کنجد بشود. گرده‌ها را توی سینی بیندازید و ۱۰–۱۵ دقیقه یا بیشتر در فر بگذارید، همین قدر که روی گرده برشته شود. بردارید، باز روی گرده را کره بمالید و بگذارید خنک شود.**





# فصل صد و بیست و هفتم: **نان خارجی**

**با داشتن فرگاز و مواد لازم، پختن انواع نان خارجی در خانه به آسانی میسر است. برخی از این انواع در بازار عرضه نمی‌شوند؛ در این موارد البته پختن نان در خانه بیشتر ارضاکننده خواهد بود.**

**به خوانندگان توصیه می‌شود پیش از دست به کار شدن فصلِ *دانستنی‌های لازم* مربوط به نان‌پزی (صفحهٔ ۱۷۲۵) را مطالعه کنند.**

## نان سفید ساده



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |

**مخمر را با شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و در جای گرمی بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. کف کردن محلول نشانهٔ فعال شدن مخمر است.**

**محلول مخمر را با ۱ پیمانهٔ دیگر آب ولرم در یک بادیه بریزید و نمک را در آن حل کنید. روغن را اضافه کنید. ۳ پیمانه از آرد را کم‌کم روی آب الک کنید و چنگ بزنید. پیمانهٔ چهارم و پنجم آرد را به همین ترتیب اضافه کنید و هر بار خمیر را خوب چَنگ بزنید (هرگاه خسته شدید چند دقیقه صبر کنید). اگر خمیر به دست می‌چسبد کمی آرد اضافه کنید. به این ترتیب خمیر سفت و ناصافی به دست می‌آورید. این خمیر را با کاردک از دیوارهٔ بادیه بتراشید و به شکل یک گلوله در آورید.**

**پیمانهٔ ششم آرد را دم دست بگذارید. کمی آرد روی تختهٔ کار بپاشید. گلولهٔ خمیر را روی تخته بیندازید و ورز بدهید. هرگاه خمیر به تخته چسبید تخته را با کاردک بتراشید، آرد بپاشید،**

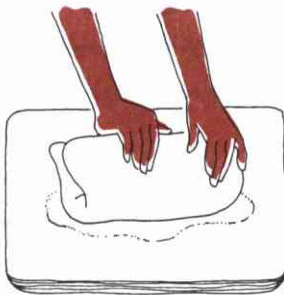
و ورز دادن را ادامه بدهید.

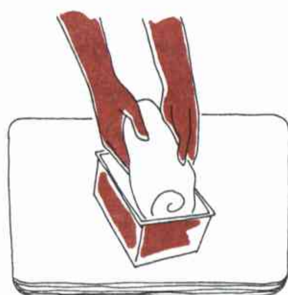
بادیه را بشویید، خشک کنید، و کمی روغن در آن بمالید. خمیرِ ورز داده را گرد کنید، در بادیه بگذارید، و یک دور بگردانید (منظور این است که روی خمیر چرب بشود و نخشکد). بادیه را روی حولهٔ تا کردهٔ آشپزخانه بگذارید و یک دیگ روی آن وارونه کنید. بگذارید حدودِ ۲ ساعت بماند تا خمیر ور بیاید و حجم آن نزدیک به دو برابر شود.

اول باد خمیر را با مشت بخوابانید، بعد کمی آرد روی تخته بپاشید، خمیر را باز روی تخته بیندازید، و ۲-۳ دقیقه ورز بدهید. اکنون خمیر برای شکل دادن آماده است: می‌توانید آن را در قالب چارگوش یا گرد بگذارید یا بدون قالب به هر شکلی که می‌خواهید در آورید.


خمیر را روی تختهٔ کار ورز بدهید


دو سر خمیر را بکشید و روی هم برگردانید ...


... یا روی تخته پهن کنید و لوله کنید ...


... سپس در قالب نان بگذارید

اگر می‌خواهید نان را در قالب بپزید، خمیر را با کاردک دو نیم کنید و هر نیمه را روی تخته کمی پهن کنید، سپس لوله کنید و در قالبی که کمی چرب شده باشد بگذارید، به طوری که روی خمیر درز و شکافی نداشته باشد. سپس روی قالب را بپوشانید و ۵۰-۶۰ دقیقهٔ دیگر بخوابانید تا خمیر از نو ور بیاید.

برای پختن نان بدون قالب کافی است یک یا چند چانه در سینی فر بگذارید، روی آن را بپوشانید و به همان ترتیب بگذارید تا ور بیاید.

پیش از پختن نان فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و نان را ۴۰-۵۰ دقیقه در فر بگذارید. سر بزنید، هرگاه رویهٔ نان برشته بود بردارید.

نان قالبی را فوراً از قالب در آورید. نان داغ را روی یک شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

پیش از گذاشتن نان در فر می‌توانید با قلم مو کمی رومال (← صفحهٔ ۱۷۲۹) روی نان بمالید و کمی کنجد بپاشید. اگر پس از در آوردن نان کمی روغن یا کرهٔ آب کرده روی نان بمالید رویهٔ آن براق و نرم می‌ماند.

به جای نیمی از آب می‌توانید شیر به‌کار برید. شیر بافت نان را لطیف‌تر می‌کند، ولی مزهٔ نان را هم کمی تغییر می‌دهد.

## نانک سفید



منظور از *نانک* نان گرد و کوچکی است که به زبان انگلیسی roll نامیده می‌شود. نانک را با همان خمیر نان سفید ساده (← صفحهٔ ۱۷۳۹) درست کنید.

خمیر را پس از ور آمدن و ورز دوم به شکل یک میلهٔ دراز به قطر تَهِ لیوان درآورید و با کارد ببرید، به طوری که هر تکهٔ آن به اندازهٔ یک نارنگی کوچک باشد. تکه‌ها را چانه بگیرید و به فاصلهٔ ۲-۳ انگشت روی سینی فر بچینید. روی چانه‌ها یک پارچهٔ دو نم بکشید و بگذارید خمیر باز ور بیاید.

فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. روی چانه‌ها رومال بمالید و سینی را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید، تا رویهٔ نانک‌ها طلایی شود. بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

◂ اگر بخواهید پوستهٔ نانک نرم بماند پس از درآوردن از فر با قلم‌مو روغن یا کرهٔ آب‌کرده روی آن بمالید.

◂ اگر چانهٔ این نانک را کمی درشت‌تر و پهن‌تر بگیرید می‌توانید آن را برای ساندویچ همبرگر هم به‌کار برید.

## باگِت فرانسوی



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | آرد سفید |
| ۱ قاشق م | مخمّر خشک |
| ۱ قاشق م | شکر |
| ۱ قاشق م | نمک |

▾ پختن *باگت فرانسوی* کار ظریفی است و وقت و حوصلهٔ فراوان می‌خواهد. اگر این وقت و حوصله را دارید باگت را از روی دستور زیر درست کنید، وگرنه خمیر این نان را مانند ***نان سفیدِ ساده*** (← صفحهٔ ۱۷۳۹) آماده کنید و فقط شکل نان را از روی دستور حاضر در بیاورید.



مخمر را با شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و در جای گرمی بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند، سپس در بادیه بریزید و نمک را با ۱ پیمانه آب اضافه کنید و هم بزنید.

۴ پیمانه از آرد را کم‌کم در بادیه الک کنید و چنگ بزنید تا خمیر صافی به‌دست آید. باقی‌ماندهٔ

آرد را کم‌کم روی خمیر الک کنید و دست کم ۱۰ دقیقه بمالید تا خمیر خودش را بگیرد و از دست و دیوارهٔ بادیه جدا شود. (اگر خمیر به دست می‌چسبد باز هم کمی آرد اضافه کنید و بمالید.)

روی تختهٔ کار آرد بپاشید و خمیر را ۱۵–۲۰ دقیقه روی آن ورز بدهید تا حالت اطلس مانندی پیدا کند. هرگاه لازم شد کمیِ آرد بپاشید که به دست نچسبد. هر وقت توانستید تمام خمیر را ۱۰–۱۲ ثانیه در چنگ خود نگه دارید بی‌آن‌که از دست بریزد یا به دست بچسبد، خمیر آماده است. (اصطلاح «دست مریزاد» گویا مربوط به همین قضیه است.)

اکنون خمیر را گلوله کنید، در بادیهٔ چرب شده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. بادیه را روی حولهٔ تا شده بگذارید و یک دیگ روی آن وارونه کنید. بگذارید دست کم ۲ ساعت در هوای آشپزخانه بماند تا خمیر وربیاید (خمیر این نان باید آرام و در هوای ملایم وربیاید).

بادِ خمیر را بخوابانید و آن را ۲–۳ دقیقه روی تخته ورز بدهید، سپس باز ۹۰ دقیقه بخوابانید تا دوباره وربیاید.

روی تختهٔ کار آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید و به ۳ یا ۴ پارهٔ برابر تقسیم کنید. پاره‌های خمیر را چانه بگیرید، روی آن‌ها را با پارچهٔ دو نم بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.

چانه‌ها را روی تخته بیندازید و با دست به اندازهٔ بشقاب پهن کنید، سپس لوله کنید و مانند نمد بمالید تا درازای آن به ۳۰–۴۰ سانتی‌متر برسد. بردارید و در سینی فر چرب شده بخوابانید. روی خمیر با قلم مو رومال (← صفحهٔ ۱۷۲۹) بمالید و با تیغ یا کارد تیز ۳–۴ شکاف عرضی بدهید.

فر را روی ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی را ۲۵–۳۰ دقیقه در فر بگذارید. ۱۰ دقیقه پس ازگذاشتن نان در فر با تلمبهٔ آب افشان یک گرد آب روی نان بیفشانید تا پوستهٔ آن براق و دندان‌گیر شود (تلمبه‌ای که برای مرطوب کردن برگ گلدان‌ها به کار می‌رود برای این کار مناسب است). همین که رویهٔ نان طلایی شد بردارید و نان را روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

## نان همبرگر



| | |
|---|---|
| ۷ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۱ پیمانه | **شیر**، ولرم |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

مخمر و یک قاشق شکر را در شیر حل کنید و ۵–۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. سپس این

محلول را با نیم پیمانه آب ولرم و گرد نانوایی و باقی‌ماندهٔ شکر و کمی نمک در بادیه بریزید و هم بزنید. ۶ پیمانه از آرد را کم‌کم روی شیر الک کنید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید تا خمیرِ نرمی به دست بیاید. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید. سپس خمیر را گلوله کنید، در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. بادیه را روی حولهٔ تاکرده بگذارید، یک دیگ روی آن وارونه کنید، و ۲ ساعت بخوابانید تا خمیر ور بیاید.

روی تخته آرد بپاشید، خمیر را ۲-۳ دقیقه روی آن ورز بدهید و به ۴ پارهٔ برابر تقسیم کنید.

پاره‌ها را چانه بگیرید و در سینی فر چرب کرده بگذارید. روی چانه‌ها را با پارچهٔ دونم بپوشانید و ۱ ساعت دیگر بخوابانید تا باز ور بیاید.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بگذارید. همین قدر که رویهٔ نان طلایی شود. بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

◂ پیش از گذاشتن سینی در فر می‌توانید کمی رومال (← صفحهٔ ۱۷۲۹) روی چانه‌ها بمالید و پس از برداشتن روی نان را با کمی روغن یا کرهٔ آب کرده چرب کنید.

## نان سبزی‌دار

نان سبزی‌دار را از روی دستور *نان سفید* (← صفحهٔ ۱۷۳۹) با مخلوطی از آرد سفید و آردِ سنگکی یا آرد جو درست کنید و سبزی را در مرحلهٔ اول به خمیر بزنید. سبزی نان می‌تواند خشک یا تازه باشد. سبزی خشک را نیم ساعتی در آب ولرم بخیسانید. سبزی‌هایی که می‌توان به نان زد عبارت‌اند از ریحان، شوید، ترخون، مرزنجوش، آویشن، گشنیز، و جعفری. سبزی خشک یک قاشق مرباخوری و سبزی تازهٔ ساطوری یک پیمانه برای اندازهٔ داده شده کافی است. مرزنجوش و آویشن را، که همیشه خشک است، باید به مقدارِ اندک به کار برد.

## نان دارچینی

خمیر این نان را از روی دستور *نان سفید* (← صفحهٔ ۱۷۳۹) تا مرحلهٔ دونیم کردن چانهٔ اصلی آماده کنید. آنگاه ۴ قاشق‌گرد شکر را با ۳-۴ قاشق دارچین ساییده مخلوط کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و یک نیمهٔ خمیر را روی آن بیندازید. با نورد خمیر را به شکل مستطیلی به پهنای ۱۵ و درازای ۳۰ سانتی متر پهن کنید. نیمی از مخلوط گرد شکر و دارچین را روی خمیر بپاشید. خمیر را مانند فرش لوله کنید به طوری که درازای لوله همان درازای لواش خمیر باشد. به لبهٔ خمیر اندکی آب بزنید و با فشار شست و انگشت به بدنه بچسبانید. نیمهٔ دوم را به همین ترتیب لوله کنید. بگذارید در قالب یا بدون قالب حدود ۴۵ دقیقه ور بیاید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی گراد داغ کنید و نان را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید. همین که رویهٔ نان برشته شد بردارید.

## نان ادویه دار

نان ادویه دار را از روی دستور *نان سفید* (← صفحهٔ ۱۷۳۹) با اضافه کردن یک دانهٔ معطر، درسته یا ساییده، درست کنید. دانه‌هایی که می‌توان در نان به کار برد عبارت‌اند از سیاه‌دانه، زیرهٔ سیاه، زیرهٔ سبز، رازیانه، و انیسون. برای اندازه‌های داده شده ۱-۲ قاشق مرباخوری از یکی از این دانه‌ها کافی است. دانه را در مرحلهٔ اول به خمیر بزنید.

## نان قهوه‌ای رنگ

۶ پیمانه **آرد**
۱ قاشق م **مخمّر خشک**
۳-۴ قاشق **کارامل سیاه** (← ۲۱۳)
۲ قاشق **روغن**
۲ قاشق م **شکر**
۲ قاشق م **نمک**

این نان را از روی دستور *نان سفید* (← صفحهٔ ۱۷۳۹) درست کنید. کارامل را در مرحلهٔ اول به خمیر بزنید.

## بلینی

۳۵-۴۰ بلینی

دو و نیم پیمانه **آرد**
۱ قاشق م **مخمّر خشک**
۳ **تخم مرغ**
دو و نیم پیمانه **شیر**، جوشانده، خنک
۲۵۰ گرم **کره**، آب کرده، خنک
۳ قاشق **خامه**
۱ قاشق م **شکر**
۱-۲ قاشق چ **نمک**

مخمر را با شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه در جای گرمی بگذارید. زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را جدا کنید. آرد را الک کنید و با نمک، محلول مخمر، ۲ پیمانه شیر، زردهٔ

**تخم مرغ، خامه و ۳ قاشق از کره در چرخ هرکاره بریزید و آن قدر بگردانید تا خمیر صافی به دست آید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا کف کند، سپس کف سفیده را آهسته بدون ورز دادن با خمیر مخلوط کنید. روی ظرف خمیر را بپوشانید و ۲ ساعت در جای گرمی بگذارید تا خمیر ور بیاید. سپس شیرِ باقی‌مانده را روی خمیر بریزید و خمیر را شل کنید.**

**یک تابهٔ نچسب را روی آتش ملایم بگذارید، برای درست کردن هر بلینی کمی از کرهٔ باقی‌مانده را در آن داغ کنید، سه قاشق از خمیر شل در تابه بریزید و با پشت قاشق تا ۱۰ سانتی‌متر پهن کنید. سپس بلینی را برگردانید و روی دیگرش را سرخ کنید.**

**بلینی‌ها را در ظرف درداری روی صفحهٔ شعله پخش‌کن و آتش بسیارکم (یا توی فرگرم) گرم نگه دارید، سپس با خاویار سر سفره ببرید. یک قاشق خاویار لای هر بلینی بریزید و تا کنید. بخورید یا بدهید برای‌تان بخورند.**

**◄ بلینی را می‌توان در کیسهٔ نایلکس در یخچال یا در یخ بند نگه داشت و سپس در فرگرم کرد. بلینی سرد یا یخ بسته را در ظرف دربسته گرم کنید تا خشک نشود.**

## نان سمنو (آلمان)



۲ پیمانه **گندم**
۲ پیمانه **آرد**
۱ قاشق م **مخمّر خشک**
۴-۵ قاشق **کارامل سیاه** (← ۲۱۳)
۲ قاشق **روغن**
۲ قاشق **شکر**
۱ قاشق م **نمک**

---

▼ در آلمان نوعی نان قهوه‌ای رنگ از گندم جوانه زده درست می‌کنند که غالباً برای صبحانه و عصرانه خورده می‌شود. این نان را خود آلمان‌ها ***پومپرنیکل*** (Pumpernickel) می‌نامند، ولی از آنجا که مادهٔ اصلی آن همان مادهٔ **سمنو** است و مزهٔ آن هم به سمنو بی‌شباهت نیست، نگارنده بدون اجازهٔ مردم آلمان آن را ***نان سمنو*** نامید. این نان بسیار مغذی است و همهٔ خواصی که برای مالت ذکر می‌کنند در آن وجود دارد (یادآوری می‌شود که مالت چیزی جز شیرهٔ سمنو نیست).

این نان را هر ذائقه‌ای خوش ندارد، ولی کسانی که مزهٔ سمنو و مالت را دوست می‌دارند این نان را هم دوست خواهند داشت. این نان بسیار سیرکننده است، به طوری که یک برش از نان سمنو با کمی کره و یک فنجان چای صبحانه‌ای است که خورنده را تا چند ساعت سیر نگه می‌دارد.

(ضمناً، اگر در کتاب‌های آشپزی فرنگی به دستوری برای تهیهٔ «پومپرنیکل» برخوردید که با

دستور این کتاب مستطاب تفاوت داشت بدانید و آگاه باشید که دستور کتاب فرنگی درست نیست. واقعیت این است که نگارنده در کتاب‌های فرنگی دستور درستی برای تهیهٔ این نان ندیده است؛ آنچه در زیر می‌آید از روی تجربه به دست آمده است.)

---

**گندم را ۳ روز سبز کنید (← صفحهٔ ۱۵۶۴). روز چهارم گندم را که نیش زده است بشویید و از چرخ گوشت بگذرانید. (طبعاً مقداری از دانه‌های گندم درسته می‌ماند؛ این جزو شگرد کار است.)**

**یک قاشق مرباخوری از شکر را با مخمر خشک در یک پیمانه آب ولرم حل کنید و در جای گرمی بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. سپس محلول مخمر را با کارامل، روغن، نمک و باقی ماندهٔ شکر در یک بادیه بریزید و مخلوط کنید. گندم چرخ شده و آرد را اضافه کنید و با دست یا کاردکِ چوبی مخلوط کنید، سپس ورز بدهید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید (اگر خمیر زیاد شل بود می‌توانید کمی آرد به آن بزنید).**

**دیواره‌های یک قالب بزرگ نان را با ورق آلومینیوم بپوشانید و خمیر را در قالب بگذارید و کمی فشار دهید تا در قالب جا بگیرد (این خمیر خیلی بالا نمی‌آید، ولی حدود یک سوم بالای قالب باید برای ورآمدن آن خالی باشد). روی قالب را بپوشانید و آن را در جای گرمی ۴-۵ ساعت بخوابانید (اگر خمیر را یک شب بخوابانید نان کمی ترش مزه می‌شود).**

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و قالب نان را به مدت ۱ ساعت در طبقهٔ وسط فر بگذارید، سپس بردارید، نان را از قالب درآورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. (ورق آلومینیوم را از نان جدا نکنید.) نان خنک شده را در کیسهٔ نایلکس بپیچید و ۳ روز در یخچال نگه دارید. پس از آن (نه زودتر) می‌توانید هربار به اندازهٔ مصرف از نان به صورت ورقه ببرید و باقی‌مانده را در کیسهٔ نایلکس در یخچال نگه دارید.**

**◄ گندم این نان را پس از منتقل کردن به آب‌کش می‌توانید به جای یک روز دو یا سه روز در آب‌کش آب بدهید تا جوانهٔ آن بلندتر شود. با بلندتر شدن جوانه مزهٔ مالتی یا سمنویی نان هم بیشتر می‌شود. همچنین با اضافه کردن مقدار کارامل سیاه رنگ نان هم تیره‌تر خواهد شد.**

**◄ به خمیر این نان می‌توانید تا یک قاشق رازیانه یا زیره یا سیاه‌دانه اضافه کنید.**

## نان سیاه

**نان سیاه را از روی دستور *نان سفید* (← صفحهٔ ۱۷۳۹) با آرد جو یا جو دوسر یا مخلوطی از آن‌ها و آرد نان سنگک یا با آرد سنگک خالص درست کنید. با زدن چند قاشق کارامل سیاه (← صفحهٔ ۲۱۳) به خمیر این نان می‌توانید رنگ آن را به هر درجه از تیرگی که بخواهید درآورید.**

**نان سیاه روسی که نام نان سیاه از آن گرفته شده است از آرد جو سیاه‌رنگی تهیه می‌شود که در**

**بازار ما به دست نمی‌آید؛ ولی نوعی گندم تیره‌رنگ به نام گندم سیاه در ایران کشت می‌شود که آردِ سبوس‌دار آن تیره‌رنگ است و نان آن هم طبعاً تیره‌رنگ می‌شود. با آرد این گندم، یا مخلوطی از آن و آرد جو، نان سیاه بسیار خوبی می‌توان پخت.**

## بِیگِل (امریکا)



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۴ قاشق | **شکر** |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **بیگل** (bagel) نانک حلقه‌مانندی است که بافت سفتی دارد. این نان گویا در اصل از اتریش برخاسته و در اوایل قرن حاضر به دست یهودیان مهاجر از اروپای شرقی به امریکا برده شده است. در هر حال امروز این نان در امریکا بسیار رایج است و با پنیر خامه‌ای یا کره غالباً برای صبحانه خورده می‌شود.

**مخمر را با یک قاشق مرباخوری شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید در جای گرمی ۵–۶ دقیقه بماند. سپس محلول مخمر را در بادیه بریزید و ۱ قاشق مرباخوری نمک را با ۱ پیمانه آب ولرم و ۲ قاشق شکر به آن اضافه کنید. ۵ پیمانه از آرد را کم کم روی این مخلوط بپاشید و با دست یا کاردک چوبی هم بزنید تا خمیر سفتی به دست بیاید. اگر خمیر شل بود کمی آرد اضافه کنید.**

**کمی آرد روی تختهٔ کار بپاشید، خمیر را روی تخته بیندازید و ۱۵–۲۰ دقیقه ورز بدهید** **(← صفحهٔ ۱۷۳۰).**

**بادیه را چرب کنید، خمیر را گلوله کنید و در بادیه بیندازید و یک دور در آن بگردانید تا روی آن چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و خمیر را ۱ ساعت در جایِ گرم بخوابانید.**

**روی تخته کمی آرد بپاشید، بادِ خمیر را با مشت بخوابانید، خمیر را روی تخته بیندازید، چند دقیقه ورز بدهید، لوله کنید و با کارد به ۱۶–۱۸ پارهٔ مساوی تقسیم کنید. هر پاره را کمی بمالید و به صورت توپ درآورید. هر توپ را در کف دست بگیرید، شست دست دیگر را در آن فرو کنید و توپ را بگردانید، سپس کمی فشار دهید و پهن کنید، به طوری که قطر دایرهٔ آن ۷–۸ سانتی‌متر باشد. بیگل‌ها را روی سینی آرد پاشیده بچینید.**

**باقی‌ماندهٔ شکر را با ۲ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید تا آب**

**آهسته بجوشد. سینی فر را روغن بمالید و دمِ دست بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**

**با کفگیر بیگل‌ها را یکایک بردارید، در آب جوشان بگذارید، و هرکدام را ۵–۶ دقیقه بجوشانید، سپس با کفگیر بردارید و پس از آن که آب آن رفت در سینی فر بچینید (در این مرحله می‌توانید روی بیگل‌ها کنجد یا سیاه‌دانه یا تخمِ خرفه یا نمک زبر بپاشید). زردهٔ تخم مرغ را اندکی آب بزنید و با قلم‌مو روی بیگل بمالید.**

**سینی بیگل را ۲۵–۳۰ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که رویهٔ بیگل‌ها برشته شود، سپس بیگل‌ها را روی یک شبکهٔ سیمی بچینید تا خنک شوند.**

**◄ بیگل را با آرد گندم سبوس‌دار و آرد جو هم می‌توان درست کرد. همچنین می‌توان به جای شکر شیرهٔ انگور یا شیرهٔ خرما به کار برد، یا با اضافه کردن ۲–۳ قاشق کارامل سیاه‌رنگ (← صفحهٔ ۲۱۳) بیگل را تیره کرد.**

## نان‌های کوچک



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۳ قاشق | **شکر** |
| ۲ پیمانه کمترک | **شیر** |
| | **روغن یا کرهٔ آب کرده** |
| | **نمک** |

▼ با خمیری که دستور آن در زیر می‌آید می‌توانید نان‌هایی به اندازه و اشکال گوناگون درست کنید. این نان‌ها بیشتر جنبهٔ تفننی و تزیینی دارد و یک سبد از این نان‌ها رنگ و رونق فراوانی به سفرهٔ مهمانی می‌دهد.

**مخمر را در ۲–۳ قاشق آب ولرم در یک لیوان حل کنید، سپس ۱ پیمانه شیر ولرم و یک قاشق مرباخوری شکر به آن اضافه کنید و بگذارید ۵–۶ دقیقه بماند. تخم مرغ را در یک پیاله بشکنید و بزنید.**

**محلول مخمر را با تخم مرغ در بادیه بریزید، آن قدر شیر اضافه کنید که مجموعاً ۲ پیمانه بشود. ۵ پیمانه از آرد را با شکر باقی‌مانده و اندکی نمک کم‌کم روی شیر بریزید و با کاردکِ چوبی هم بزنید، یا با دست چنگ بزنید، تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید. اگر خمیر شل یا سفت**

درآمد با اضافه کردن اندکی آرد یا آب و ورز دادن آن را میزان کنید، به طوری که به دست نچسبد.
روی تخته آرد بپاشید، خمیر را روی تخته بیندازید و ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید. سپس خمیر را گلوله کنید، در بادیهٔ چرب شده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ور بیاید.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

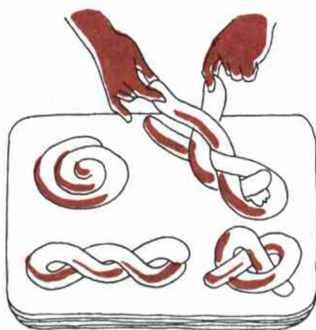
باد خمیر را با مشت بخوابانید، خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و به صورت میله‌ای به قطر ۵-۶ سانتی متر درآورید. با کارد تیز این میله را به صورت تکه‌هایی به طول ۴-۵ سانتی متر ببرید. تکه‌ها را چانه بگیرید و در سینی آرد پاشیده بچینید. دو سینی فر را چرب کنید. چانه‌ها را در سینی بچینید و در طبقهٔ وسط فر بگذارید تا روی آن طلایی شود. سپس بردارید و نان‌ها را روی شبکهٔ سیمی بچینید تا خنک شود.

◄◄ **نانک ساده:** چانه‌ها را با ۳-۴ سانتی متر فاصله در سینی فر بچینید. می‌توانید با نوک قیچی روی چانه را یک شکاف بدهید.

◄◄ **نان سه‌قلو:** هر چانه را به سه گلولهٔ برابر تقسیم کنید و میان دو کف دست بگردانید، سپس کنار هم در سینی بگذارید.

◄◄ **نانک لوله پیچ:** چانه را روی تختهٔ آرد پاشیده با نورد به اندازهٔ یک پیش‌دستی پهن کنید و با کارد به شکل مثلث ببرید. هر مثلث را از قاعده به طرف رأس لوله کنید (← صفحهٔ ۱۷۶۴) و در سینی فر بگذارید.

◄◄ **نانک گیس‌باف:** چانه را سه قسمت کنید، هر قسمت را روی تختهٔ آرد پاشیده به صورتِ میله‌ای به درازای ۱۰-۱۲ سانتی‌متر درآورید. میله‌ها را مانند گیس به هم ببافید و در سینی فر بگذارید.


حلزونی، مارپیچ، گیس‌باف و گره کور

◄◄ **نانک گره‌کور:** (این گره را از این جهت کور می‌نامیم که پس از پخته شدن به هیچ ترتیبی باز شدنی نیست.) چانه را روی تختهٔ آرد پاشیده به صورت میله‌ای به درازای ۱۲-۱۵ سانتی‌متر درآورید، گره بزنید، و در سینی فر بگذارید.

چانه را می‌توانید به ابتکار خود به هر شکل دیگری که بخواهید درآورید.

یک پارچهٔ دونم روی سینی بکشید و ۱ ساعت در جای گرم بخوابانید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. با قلم مو روی نان‌ها رومال بمالید. (در این مرحله می‌توانید کمی کنجد، سیاه‌دانه، یا تخم خُرفه روی نان بپاشید.) سینی را به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که روی نان برشته شود. نان را روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. روی آن را با قلم مویی که در روغن یا کرهٔ آب کرده می‌زنید چرب کنید.

## بریوش (فرانسه)

۴ پیمانه **آرد سفید**
۱ قاشق م **مخمّر خشک**
۱ **زردهٔ تخم مرغ**
۳ **تخم مرغ**
۱۰۰ گرم **کره**، نرم
۲ قاشق **شکر**
۱ قاشق م **نمک**

▼ **بریوش** (brioche) نانی است که فرانسوی‌ها به چند شکل و اندازه برای صبحانه و عصرانه درست می‌کنند، ولی مایهٔ آن همیشه یکی است.

**مخمر را با ۱ قاشق مرباخوری شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، نمک و باقی‌ماندهٔ شکر را اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید. کره را با محلول مخمر اضافه کنید و هم بزنید. ۳ پیمانه بیشترک از آرد را کم‌کم اضافه کنید و چنگ بزنید؛ آنگاه روی تختهٔ کار آرد بپاشید و خمیر را ۵-۶ دقیقه روی آن ورز بدهید تا یک دست شود. سپس خمیر را گلوله کنید، در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ور بیاید. باز روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۵-۶ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس به بادیه برگردانید، روی آن را بپوشانید و ۱ شبانه روز بخوابانید.**

**روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۵-۶ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس حدود یک ششم خمیر را جدا کنید و کنار بگذارید. باقی را به اندازهٔ توپ پینگ‌پونگ چانه بگیرید و در قالب‌های کوچکِ چرب کرده (یا قالب کاغذی) بگذارید و در سینی فر بچینید. کمی فشار بدهید تا خمیر قالب را پُر کند. از خمیری که کنار گذاشته‌اید تیله‌هایی به اندازهٔ فندق درست کنید، سپس هر تیله را به شکلِ گلابی درآورید و نوک تیز آن را در هر چانهٔ خمیر توی قالب فرو کنید (این شکل بریوش را فرانسوی‌ها «بریوش با سر» brioche à tête می‌نامند؛ بریوش را بی‌سر و کوچک‌تر یا بزرگ‌تر هم درست می‌کنند). روی سینی یک پارچهٔ دو نم بکشید و بگذارید ۲ ساعت بماند تا حجم خمیرِ بریوش ۲ برابر شود.**

**اکنون فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید، زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی بریوش بمالید. سپس سینی را ۱ ساعت کمترک در فر بگذارید، همین قدر که بریوش خودش را از قالب جدا کند و رویش برشته شود. بریوش را می‌توانید گرم یا خنک سر سفره بگذارید.**

## چوب شور (پِرِتْسِل)• (امریکا)

| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق چ | **گرد نانوایی** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۳ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |
| | **نمک زبر** |

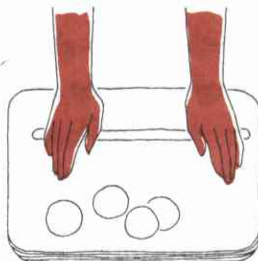
▼ **پِرِتْسِل** (pretzel) نوعی نان حلقه‌ای شکل خشک است که پیش از پختن روی آن کمی نمک می‌پاشند و غالباً به عنوان تنقل خورده می‌شود. (چیزی شبیه به آنچه در ایران به اسم **چوب شور** معروف است، منتها چوب شور به شکل قلم‌های بسیار نازک است.) این نان را هم مهاجران اروپای شرقی با خود به امریکا برده‌اند و امروز به شکل داغ در خیابان‌های نیویورک فروخته می‌شود؛ در واقع چرخ دستی‌هایی که با کورهٔ کوچک پرتسل پزی در خیابان‌های نیویورک می‌گردند یکی از مشخصاتِ این شهر هستند.

پرتسلِ خیابانی معمولاً به کلفتی انگشت انسان است، ولی در خانه کدبانوها آن را به باریکی مداد یا باریک‌تر درست می‌کنند.

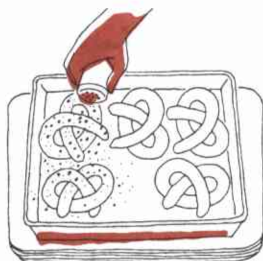
**مخمر را با ۱ قاشق مرباخوری شکر در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و ۱۰–۱۵ دقیقه در جای گرمی بگذارید؛ سپس در یک بادیه بریزید و شیر را با نمک به آن اضافه کنید و هم بزنید. ۴ پیمانه از آرد و شکر باقی‌مانده را کم‌کم روی مایه بریزید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید. سپس**



خمیر را چانه بگیرید



چانه را مفتول کنید



مفتول را گره بزنید و نمک بپاشید

**خمیر را گلوله کنید، در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ور بیاید.**

**یک پیمانه آرد با گرد نانوایی الک کنید و روی تخته بپاشید. خمیر را روی تخته ورز بدهید تا آرد را جذب کند.**

**از خمیر به اندازهٔ یک توپ پینگ پونگ بردارید و میان دو کف دست گلوله کنید. هر توپ را روی تخته بمالید تا به صورت رشته‌ای به نازکی مداد یا نازک‌تر درآید. هر رشته را حلقه کنید، دو سر آن را گره بزنید و در سینی فر چرب شده بگذارید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. تخم‌مرغ را بزنید و با قلم‌مو روی پرتسل‌ها بمالید و کمی نمک زبر روی آن‌ها بپاشید.**

**سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در فر بگذارید. سپس فر را خاموش کنید و درِ آن را کمی باز بگذارید تا پرتسل‌ها خشک و خنک شوند.**

## تورتیا (مکزیک)



۳ پیمانه **آرد ذرت**
۱ قاشق م **نمک**

---

▼ **تورتیا** (tortilla) نان متداول مکزیک و بسیاری از کشورهای امریکای مرکزی و جنوبی است و چیزی است شبیه **چپاتی** هندی.

این نان را مردم مکزیک با آرد ذرت درست می‌کنند. پهن‌کردن تورتیا میان دو کف دست مهارتی است که زنان مکزیکی از کودکی به دست می‌آورند، ولی اگر سرعت شرط نباشد، هر کسی با کمی دقت می‌تواند تورتیای قابل قبولی درست کند. نوعی قالب یا منگنه هم برای شکل دادن به تورتیا وجود دارد، که البته وارد کردن آن از مکزیک لازم به نظر نمی‌رسد. تورتیا را با آرد گندم و با کمکِ دست هم می‌توان درست کرد.

**آرد را با نمک در بادیه بریزید، کم‌کم آب به آن اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر نرمی به دست آید که چسبناک نباشد. اگر خمیر به دست چسبید کمی آرد بپاشید و ورز بدهید.**

**یک تابهٔ فولادی یا چدنی روی آتش ملایم داغ کنید. به اندازهٔ یک نارنگی از خمیر بردارید، چانه بگیرید و میان دو کف دست پهن کنید، سپس چند بار از این دست به آن دست بدهید تا به اندازهٔ یک پیش‌دستی بشود.**

**تورتیا را در تابهٔ داغ بگذارید و پس از حدود ۱-۲ دقیقه برگردانید. همین قدر که هر دو روی تورتیا کمی برشته شد بردارید و لای دستمال بگذارید تا گرم بماند.**

## تاکو (مکزیک)



تاکو (taco) تورتیایی است که به شکل لوله یا قیف می‌پیچند و هر نوع غذایی که بخواهند در آن می‌گذارند، سپس آن را در کمی روغن سرخ می‌کنند و با دست می‌خورند. برای آن که تاکو در تابه باز نشود می‌توان آن را با خلال دندان دوخت (← فصلِ *اردور*).

## لایی تاکو



معمول‌ترین غذاهایی که لای تاکو (← بالا) می‌گذارند به قرار زیر است:

◄◄ **تاکوی مرغ:** مرغ پخته و خرد کرده با فلفل سبز یا قرمز و سس گوجه فرنگی یا سس فلفلِ قرمز.

◄◄ **تاکوی گوشت:** گوشت پخته و خرد کرده با فلفل سبز یا قرمز و سس گوجه فرنگی یا سسِ فلفل قرمز.

◄◄ **تاکوی ماهی:** فیلهٔ ماهی سرخ شده و خرد کرده با فلفل سبز یا قرمز و سس گوجه فرنگی یا سس فلفل قرمز.

◄◄ **تاکوی لوبیا:** لوبیای قرمز پخته با سس گوجه فرنگی و فلفل و کاهوی رشته رشته.

◄◄ **تاکوی پنیر:** پنیر سفت رندیده با کاهوی رشته رشته و گوجه فرنگی خرد کرده و سسِ فلفل قرمز.

◄◄ **تاکوی سوسیس:** سوسیس سرخ کرده با پیاز ساطوری و کاهوی رشته رشته.

یا هر ترکیب دیگری از این غذاها و مانند این‌ها. سس گوجه فرنگی (← صفحه‌های ۵۸۸-۵۹۰) یا سس فلفل قرمز (← صفحه‌های ۵۸۱-۵۸۵) همیشه در این ترکیب هست.

## چورگ ارمنی



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق | **مخمّر خشک** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| یک چهارم پیمانه | **آب پرتقال** |
| ۱ پیمانه | **شیر**، ولرم |
| ۱۲۰ گرم | **کره**، آب کرده |

یک سوم پیمانه **شکر**
۱ قاشق م **نمک**

---

▼ بنا بر نوشتهٔ جِف اسمیت، استادِ آشپزی شبکه‌های تلویزیون امریکا، این نان را ارامنهٔ ساکنِ کالیفرنیا درست می‌کنند، ولی آن را **چورَگ** (چُرَک) می‌نامند، که لفظ ترکی است. در واقع ارمنی‌ها و آذری‌ها بیش از آنچه خودشان فعلاً وانمود می‌کنند نان و نمک همدیگر را خورده‌اند.

---

**مخمر را در یک چهارم پیمانه آب ولرم حل کنید، سپس شیر را با ۱ قاشق مرباخوری شکر به آن اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. سپس این محلول را در بادیه بریزید و کره و نمک و گرد نانوایی و شکر باقی‌مانده و آب پرتقال را به آن اضافه کنید و هم بزنید. تخم مرغ را بزنید، اضافه کنید و هم بزنید.**

**۲ پیمانه از آرد را کم‌کم در بادیه الک کنید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید تا خمیرِ نرمی به دست آید و رفته رفته از دیوارهٔ بادیه جدا شود. باقی آرد را کم‌کم روی خمیر الک کنید و بزنید (این کار با کاردک حدود ۲۰ دقیقه و با ماشین مخلوط‌کن ۵ دقیقه کمترک طول می‌کشد).**

**روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا خمیر ور بیاید. سپس بادِ خمیر را بخوابانید، روی تخته آرد بپاشید، خمیر را روی آن به شکل چانه‌های کوچک در آورید و در سینی فر بچینید. چند تا از چانه‌ها را می‌توانید دراز کنید و گره بزنید. روی چانه‌ها را با پارچهٔ دونم بپوشانید و ۵۰-۶۰ دقیقه بخوابانید.**

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم‌مو روی نان‌ها بمالید. سینی نان را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که رویهٔ نان رنگ بگیرد. بردارید و روی نان یک قلم‌مو کرهٔ آب کرده بمالید.**

## نان سیب زمینی (نروژ)



۱ کیلو **سیب زمینی**، پوست گرفته، خردکرده
۳ پیمانه **آرد سفید**
یک چهارم پیمانه **شیر**
۲-۳ گردو **کره**
**روغن**
**نمک**

---

**سیب‌زمینی را در آب جوش بریزید و ۲۵–۳۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. در آب‌کش خالی کنید و سپس با گوشت‌کوب له کنید. سیب زمینی له‌کرده را اندازه بگیرید، ۴ پیمانه بردارید، اگر اضافه بود برای مصرف دیگری کنار بگذارید.**

**کره و شیر را با ۱ قاشق مرباخوری نمک روی سیب‌زمینی بریزید و مخلوط کنید. بگذارید خنک شود.**

**۲ پیمانه از آرد را کم‌کم با سیب زمینی مخلوط کنید تا خمیر سفتی به دست آید. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید، سپس لوله کنید، در ۲۴ قسمت ببُرید و چانه بگیرید. روی تخته آرد بپاشید و هر چانه‌را روی آن با نورد به اندازهٔ یک بشقاب پهن کنید. کمی آرد بپاشید و کنار بگذارید.**

**یک تابهٔ فولادی یا چدنی را روی آتش ملایم بگذارید و ۴–۵ قاشق روغن در آن داغ کنید. نان‌ها را یکایک در تابه پهن کنید و پس از ۱–۲ دقیقه برگردانید. داغ سر سفره بگذارید.**

**◂ این نان را می‌توانید در کیسهٔ نایلکس بپیچید و در یخ‌بند نگه دارید. پیش از مصرف ۸–۱۰ دقیقه در فر داغ بگذارید.**

## نانِ باسک



| | |
|---|---|
| ۴ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۳-۴ گردو | **کره**، آب کرده |
| ۴ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **نمک** |

▾ این نانی است که در گذشته چوپان‌های باسک ــ در شمال اسپانیا ــ روی سنگ داغ درست می‌کردند. امروز گویا در فرگاز درست می‌شود.

**مخمر را در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید، ۱ قاشق شکر به آن اِضافه کنید، هم بزنید و ۱۰–۱۵ دقیقه در جای گرم بگذارید.**

**محلول مخمر را با ۱ پیمانه آب ولرم در بادیه بریزید، کره و باقی‌ماندهٔ شکر و نمک را اضافه کنید و هم بزنید. آرد را کم‌کم روی خمیر الک کنید و مخلوط کنید تا خمیر سفتی به دست آید، روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰–۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا خمیر ور بیاید.**

باد خمیر را بخوابانید، سپس روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۳-۴ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس گلوله کنید و در سینی فر بگذارید. یک بادیه روی خمیر وارونه کنید و سینی را ۱ ساعت دیگر در جای گرم بخوابانید تا دوباره ور بیاید.

فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی را ۳۰-۳۵ دقیقه در فربگذارید تا رویهٔ نان طلایی شود. بردارید و نان را روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

## نان روسی



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| یک و نیم پیمانه | **شیر**، ولرم |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۳-۴ گردو | **کره** |
| ۴ قاشق | **شکر** |
| ۲ قاشق | **نمک** |

مخمر را با یک قاشق شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. سپس این محلول را در بادیه بریزید، نمک و کره و باقی‌ماندهٔ شکر را اضافه کنید و هم بزنید. ۳ پیمانه آرد در بادیه الک کنید و با دست یا کاردک یا ماشین مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید. آرد را کم‌کم روی خمیر الک کنید و خمیر را بمالید تا سفت شود. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۵-۲۰ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس گلوله کنید و در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا خمیر ور بیاید.

باد خمیر را با دست بخوابانید، روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۲-۳ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس یک چهارم خمیر را جدا کنید وکنار بگذارید. باقی‌مانده را گلوله کنید و در قالبِ گردِ چرب کرده بگذارید. (دیگچهٔ پلوپز برقی برای این کار مناسب است. خمیر نباید بیش از یک‌سوم قالب را پُرکند، چون حجم آن باز زیاد می‌شود و سر می‌رود.)

خمیر کنارگذاشته را روی تخته به‌صورت سه رشتهٔ باریک و دراز در آورید و مانند گیس به هم بتابید. طول این طناب باید به اندازه‌ای باشد که بتوانید آن را دور لبهٔ قالب روی سطح خمیر بخوابانید. زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم‌مو روی خمیر بمالید. خمیر را ۱ ساعت دیگر در جای گرم بخوابانید تا باز ور بیاید. روی خمیر آزاد باشد تا از ریخت نیفتد.

فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و قالب نان را ۱ ساعت کمترک در فر داغ بگذارید، آن قدر که روی نان طلایی پُررنگ بشود. سپس بردارید، پس از چند دقیقه نان را از قالب

در آورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. آنگاه رویِ نان کمی کرهٔ آب کرده بمالید.

## پاگاچ (نان اوکراینی)



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | آرد |
| ۱ قاشق م | مخمّر خشک |
| ۱ قاشق | شکر |
| | روغن |
| | نمک |

مخمر و شکر را در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. سپس این محلول را در یک بادیه بریزید، دو و نیم پیمانه آرد را با ۱ قاشق مرباخوری نمک روی آن الک کنید و چنگ بزنید یا با کاردک چوبی مخلوط کنید. اگر خمیر به دست می‌چسبد آرد اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر از دیوارهٔ بادیه جدا شود. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس گلوله کنید، در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا خمیر ور بیاید.

باد خمیر را بخوابانید و خمیر را روی تخته بیندازید، ۲-۳ دقیقه ورز بدهید، ۲ چانه کنید و ۱۰ دقیقه بخوابانید. هر قسمت را به شکل یک مربع مستطیل به درازای ۴۰ و پهنای ۳۰ سانتی‌متر پهن کنید. لایی پاگاچ (← زیر) را روی نیمی از خمیر بگذارید، به طوری که خمیر ۲-۳ سانتی‌متر حاشیهٔ آزاد داشته باشد. نیمهٔ خالی خمیر را روی لایی برگردانید و سه طرف باز را با شست و انگشتِ اشاره به هم بچسبانید و کنگره بدهید. با قلم مو روی پاگاچ روغن بمالید. چانهٔ دوم خمیر را هم به همین ترتیب آماده کنید. نان‌ها را زیر سرپوش ۱ ساعت دیگر در جای گرم بخوابانید تا باز ور بیاید.

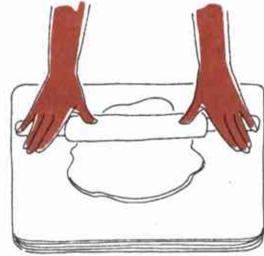
فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که رویهٔ نان طلایی شود. داغ یا خنک سر سفره بگذارید.

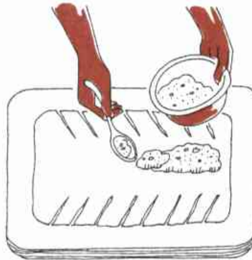
## لایی پاگاچ



◄◄ سیب زمینی و پنیر: ۳-۴ دانه سیب زمینی را آب‌پز کنید و سپس با کمی شیر و کره له کنید. یک تکه پنیر سفت روی سیب زمینی رنده کنید. نمک و فلفل بپاشید.

◄◄ کلم و پیازداغ: یک پیاز درشت را خرد کنید و در نیم پیمانه روغن در تابه تفت بدهید. یک کلم کوچک را رشته رشته کنید و روی پیاز بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. نمک و فلفل بپاشید. درِ تابه را ببندید تا کلم نرم شود. روغن اضافی کلم را پیش از به‌کار بردن لایی بگیرید.


خمیر را پهن کنید و به شکل مستطیل در آورید


دو طرف مستطیل را چاک بدهید و لایی را روی خمیر بریزید


برش‌های خمیر را به شکل گیس روی لایی درهم ببافید

**◂◂ پاگاچ گیس‌باف: خمیر را به شکل پاگاچ ساده پهن‌کنید. لایی پاگاچ را وسط خمیر بریزید. دوطرف خمیر را به فاصلهٔ ۲-۳ سانتی‌متر چاک بدهید. برش‌ها را به شکل گیس روی لایی ببافید و روغن بمالید. سپس از روی دستور پاگاچ ساده در فر بگذارید.**

## **اینجِرا** (اتیوپی)



۱ پیمانه **آرد سفید**
۲ پیمانه **آرد سنگکی**
۱قاشق م **گرد نانوایی**
۱ قاشق م **نمک**

▾ **اینجِرا** (بر وزن «این چرا») نان سنتی مردم اتیوپی است که هر روز یک ساعتی پیش از صرفِ غذا درست می‌کنند و گرم سر سفره می‌گذارند، ولی آن را مانند لواش تا چند روز می‌توان نگه داشت. پیش از خوردن اگر نان را چند لحظه در فر داغ یا روی شعله پخش‌کن بگذاریم به شکل کمابیش تازه در می‌آید.

**۳ پیمانه آب در بادیه بریزید. هر دو آرد را با گرد نانوایی و نمک روی آن الک کنید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید تا خمیر شل و صافی به دست بیاید. (این کار را در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره بهتر می‌توان انجام داد؛ خمیر باید شل باشد، به طوری که از قاشق بریزد، ولی آبکی نباشد.)**

**تابهٔ تفلون بزرگی را روی آتش ملایم داغ کنید. یک ملاقه از خمیر بردارید، از کنار تابه شروع کنید به ریختن یک باریکهٔ خمیر و ملاقه را دور بگردانید و به طرف مرکز تابه بروید. هرگاه**

ملاقه خالی شد باز خمیر بردارید و ادامه بدهید تا سطح تابه از یک لایهٔ نازک خمیر پوشیده شود. هرگاه لازم شد تابه را خم و راست کنید تا خمیر شل سطح تابه را بپوشاند. آتش باید ملایم باشد تا پیش از آن که زیر نان بسوزد روی آن پخته شود. وقتی‌که لبهٔ نان از تابه جدا شد، بردارید و لای یک دستمال بگذارید تا نرم بماند، کار را به‌همین ترتیب ادامه بدهید تا خمیر تمام شود. نان را لای دستمال نگه دارید تا نرم بماند.

## نان سیر و سبزی



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد** |
| ۱ پیمانه | **شیر** |
| ۵ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۱ | **تخم مرغ** |
| ۳ قاشق | **پیاز**، ساطوری |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ریحان**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **آویشن شیرازی**، کف مال |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

شیر را با ۱ پیمانه آب روی آتش ملایم بگذارید تا ولرم شود. سپس شکر را در آن حل کنید. مخمر را در این مخلوط حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید.

۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. بردارید و کنار بگذارید.

۱ پیمانه آرد در بادیه الک کنید، مایهٔ شیر و آب را روی آن بریزید و با چنگال یا همزن برقی بزنید تا صاف شود. تخم مرغ را بزنید و ریحان و آویشن و پیاز داغ و سیر و اندکی نمک اضافه کنید و بزنید. ۲ پیمانه آرد کم‌کم اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بزنید تا خمیر نرم و صاف شود.

۱ پیمانهٔ دیگر آرد اضافه کنید و چنگ بزنید، سپس خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و ۵-۶ دقیقه ورز بدهید. کم‌کم آرد بپاشید و ورز بدهید تا خمیرکش بیاید و به دست نچسبد. خمیر را چانه کنید، در بادیهٔ چرب کرده بگذارید و یک دور بگردانید و ۱ ساعت در جای گرم بگذارید تا حجم خمیر دو برابر شود.

باد خمیر را بخوابانید، خمیر را سه بخش کنید و چانه بگیرید. چانه‌ها را در قالب نان بگذارید،

روی آن‌ها را بپوشانید و نیم ساعت دیگر بخوابانید تا باز حجم چانه‌ها دو برابر شود.

فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و قالب‌ها را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید، نان را از قالب درآورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

◄◄ نان سیر و شوید: به جای ریحان شوید به کار برید.

◄◄ نان سیر و گشنیز: به جای ریحان گشنیز به کار برید.

◄◄ نان سیر و گشنیز و شنبلیله: آویشن را حذف کنید و به‌جای ریحان گشنیز و شنبلیله به کار برید.

## نانِ تخم مرغی (فرانسه)

اردور برای ۶ نفر

۶ قاشق آرد
۶ تخم مرغ
۱ پیمانه شیر
۱ پیمانه روغن
نمک و فلفل

آرد را با تخم مرغ و شیر و کمی نمک و فلفل مخلوط کنید تا خمیر روانی به دست آید. روغن را در دیگچه یا تابهٔ کوچکی داغ کنید و خمیر را با قاشق در آن بریزید؛ همین که سرخ شد با کفگیر بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

◄ این نان را با پاتهٔ جگر یا سالاد الیویه یا بورانی اسفناج یا مانند این‌ها هم می‌توان خورد، ولی خالی هم خوردنی است.

## نازوک (ارمنستان)

★ ۱) خمیر نازوک

۵ پیمانه آرد
۱ تخم مرغ
۱ زردهٔ تخم مرغ
۶۰ گرم شکر
نیم پیمانه شیر
۱ قاشق چ مخمّر
۱ قاشق چ گرد نانوایی

۵۰ گرم **کره**، آب کرده، خنک
**نمک**

★ ۲) **میجوک**

۱ پیمانه **آرد**
۱ گردو **کره**، نرم
۶۰ گرم **شکر**
اندکی **جوز بویا**، ساییده

---

▼ **نازوک** نوعی نان شیرینی نازک (یعنی لطیف) است که از دو قسمت تشکیل می‌شود: بدنهٔ اصلی نازوک و مایهٔ لایی، که **میجوک** نام دارد. همهٔ کدبانوهای ارمنی طرز درست کردن این نان را می‌دانند و معمولاً یکی دو نازوک تازه برای همراهی با چای عصرانه در خانه دارند. غیر ارمنی‌ها هم وقتی گذارشان به خانهٔ دوستان ارمنی می‌افتد البته از آن بی‌نصیب نمی‌مانند، ولی اگر بخواهند در خانهٔ خودشان هم درست کنند دستور آن به قرار زیر است.

**★ ۱) خمیر نازوک: مخمر را با اندکی شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید.**
**تخم مرغ را در بادیه بشکنید و کمی بزنید. شکر، گرد نانوایی و محلول مخمر را با اندکی نمک اضافه کنید و باز کمی بزنید. آرد را در بادیه الک کنید، کره را اضافه کنید و با انگشت مخلوط کنید. مایهٔ تخم مرغ و شیر را روی آرد بریزید و چنگ بزنید تا خمیر شود، سپس روی تخته کمی آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید، کمی آرد بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید تا صاف شود و به دست نچسبد (اگر خمیر زیاد سفت درآمد اندکی شیر اضافه کنید؛ اگر به دست چسبید کمی آرد اضافه کنید و ورز بدهید). خمیر را چانه کنید و در بادیه بگذارید، روی آن را با پارچهٔ دونم بپوشانید و ۴ ساعت بخوابانید.**

**★ ۲) میجوک: آرد و شکر و کره و جوز بویا را با هم مخلوط کنید و دمِ دست بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**
**خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و ۲ قسمت کنید. هر قسمت را با نورد به اندازهٔ بشقاب پهن کنید. میجوک را با قاشق به طور یک‌نواخت روی هر گردهٔ خمیر بریزید. چهار لبهٔ گرده‌ها را مانند بقچه روی خودش برگردانید و لبه‌ها را به هم بچسبانید و باز به اندازهٔ بشقاب پهن کنید. گرده‌ها را در سینی فر چرب کرده بگذارید. روی آن‌ها را با چنگال درچند جا سوراخ کنید. زردهٔ تخم مرغ را بزنید و با قلم مو روی گرده‌ها بمالید. سینی را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی نازوک برشته شود. بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

◄ **اندازهٔ شکر میجوک را می‌توان کمی بیشتر یا کمتر گرفت، یا به آن کمی مغز گردوی کوبیده و اندکی دارچین اضافه کرد.**

## دونات (امریکای شمالی)



| | |
|---|---|
| ۵ پیمانه | **آرد** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۱ گردو | **کره**، نرم |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۳-۴ قاشق | **شکر** |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| اندکی | **دارچین**، ساییده |
| | **گرد شکر** |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

▼ **دونات** (doughnut) نوعی نان روغن جوش حلقه‌ای شکل است که به دست مهاجران هلندی و انگلیسی به امریکا برده شده است، ولی مردم این سرزمین آن را پرورش داده‌اند و به جاهای دیگر جهان برده‌اند. دونات به چندین صورت درست می‌شود، مانند دونات شیری و دونات پرتقالی و دونات سیب زمینی؛ معروف ترین این صورت‌ها دونات ساده‌ای است که هنوز به شکل قدیمی‌اش در نیو اینگلند رایج است و دستور آن در زیر می‌آید.

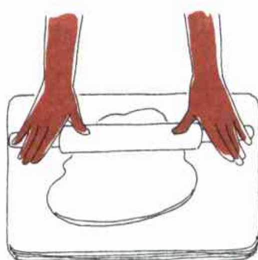
**تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با گرد نانوایی و اندکی نمک بزنید. شکر را در سه چهارم پیمانه آب حل کنید، با کره روی تخم مرغ بریزید و باز بزنید. آرد را با جوز بویا و دارچین در بادیه الک کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد (اگر چسبید اندکی آرد اضافه کنید و چنگ بزنید). روی تخته کمی آرد بپاشید، خمیر را روی تخته بیندازید و ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید. خمیر را چانه کنید و ۲ ساعت در یخچال بخوابانید. سپس با نورد روی تختهٔ آرد پاشیده به نازکی ۲-۳ تیغهٔ کارد پهن کنید و حلقه حلقه ببُرید.**

**برای بریدن خمیر به صورت حلقه یک استکان چای‌خوری و یک لیوان لازم است. با دهانهٔ لیوان خمیر لواش شده را به صورت چند قرص ببُرید، سپس با دهانهٔ استکان وسط هر قرص را در آورید. (قرص‌های کوچک‌تر را باز خمیر کنید، ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید، باز پهن کنید و به صورتِ حلقه ببُرید.)**

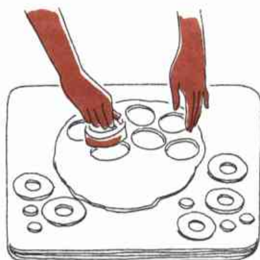
به عمق ۴-۵ سانتی‌متر در تابه روغن داغ کنید، به طوری که اگر یک تکه خمیر در آن بیندازید به‌جوش بیاید. حلقه‌های خمیر را با کفگیر در روغن داغ بگذارید و یک دور برگردانید تا هر دو روی آن‌ها طلایی شود، سپس با کفگیر بردارید و روی کاغذ کاهی بگذارید تا روغن آن چیده شود. روی هر دونات داغ اندکی گرد شکر بپاشید.

◄ در خمیر می‌توانید به جای آب شیر به کار برید.

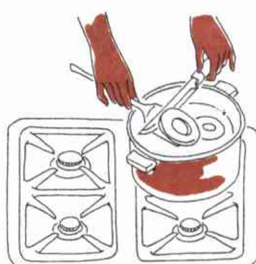
◄ به‌جای گرد شکر می‌توانید روی دونات *رومال سفید* بریزید. (← صفحهٔ ۱۶۷۵)



خمیر را روی تخته پهن کنید...



با قالب به شکل حلقه ببرید...



در دیگ روغن جوش بیندازید



با چنگال بردارید و کنار بگذارید

## **کرواسان** (فرانسه)



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| سه چهارم پیمانه | **شیر** |
| ۲۰۰ گرم | **کره**، سفت |
| ۱ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق | **نمک** |

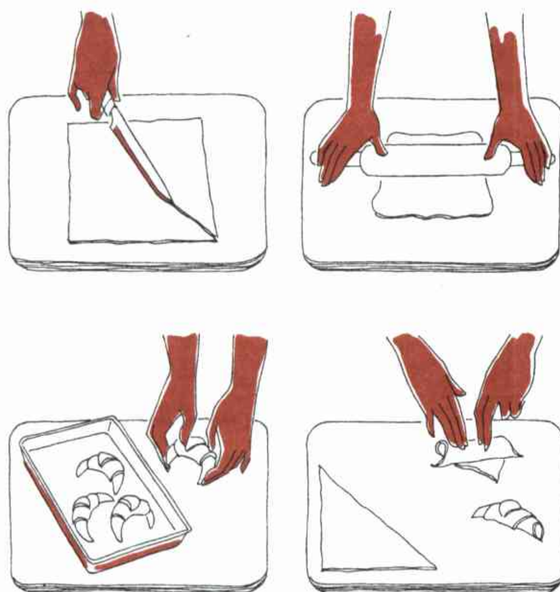
▼ **کرواسان** (croissant، هلال) همان نان معروفی است که هر فرد فرانسوی هر روز صبح یک دانه از آن را با یک فنجان بزرگ قهوه می‌خورد و دنبال کار خود می‌رود. درست کردن این نان آسان‌تر از آن است که مردم غالباً تصور می‌کنند، گیرم البته مثل هر کاری قدری حوصله می‌خواهد.

برای پهن کردن خمیر کرواسان سنگ بهتر از تخته است، چون که در تمام مدت کار خمیر باید سرد باشد و سنگ سرما را بسیار بهتر از تخته جذب و حفظ می‌کند. اگر مقدور باشد شب پیش از شروع کار

سنگ را در یخچال ــ یا در زمستان در هوای آزاد ــ بگذارید تا سرد شود.

---

**مخمر را در یک چهارم پیمانه آب ولرم حل کنید، سپس شیر و شکر را به آن اضافه کنید و هم بزنید و در جای گرمی بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. این محلول را در بادیه بریزید، نمک را اضافه کنید و هم بزنید. ۲ پیمانه از آرد را کم‌کم روی محلول بپاشید و چنگ بزنید تا خمیر از دست و دیوارهٔ بادیه جدا شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر وربیاید. سپس بادیه را ۱ ساعت در یخچال بگذارید تا خمیر سرد شود. در این فاصله کره را روی سنگ بگذارید، باکارد به صورتِ ورقه‌های نازک ببُرید و در یخچال آماده نگه دارید. یک قاشق آرد روی سنگ بپاشید، خمیر را چانه بگیرید، روی سنگ بیندازید و با نورد به شکل لواش مربع مستطیل به کلفتی ۳ تیغهٔ کارد پهن کنید. لواش مستطیل را با ۲ خط عرضی به ۳ بخش تقسیم کنید. ورقه‌های**



**کره را روی بخش وسط فرش کنید. یک بخش خالی لواش را روی کره برگردانید. روی آن را هم با کره فرش کنید و بخش خالی دیگر را باز روی کره برگردانید (به این ترتیب ۳ لا خمیر و ۲ لا کره خواهیم داشت).**

**آرد بپاشید و این لواش ۳ لا را با نورد پهن کنید تا به نازکی ۱-۲ تیغهٔ کارد بشود. شکل مستطیلِ لواش را حفظ کنید و یک بار دیگر آن را ۳ لا کنید و باز پهن کنید. هرگاه لازم شد لواش را برگردانید و آرد بپاشید تا نچسبد، ولی آرد هر چه کمتر مصرف کنید. لواش را لای ۲ ورقهٔ نایلون بگذارید و ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید.**

**دوبار دیگر به همین ترتیب لواش را پهن کنید و باز در یخچال بگذارید. سرِ آخر آن را به صورتِ همان مربع مستطیل به نازکی یک تیغهٔ کارد در آورید.**

**اکنون این لواش چند لای مستطیل را به شکل چند مثلث ببرید، که قاعده و ارتفاع آن‌ها حدود ۱۰ سانتی‌متر باشد. سپس هر مثلث را روی تخته بیندازید و از قاعده به طرف رأس لوله کنید، بردارید و در سینی فر بگذارید، و دو سر هر لوله را کمی خم کنید تا به شکل هلال درآید.**

**زردهٔ تخم مرغ را با یک قاشق آب بزنید و با قلم مو روی هلال‌ها بمالید.**

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی کرواسان را به مدت ۲۰–۲۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که رویهٔ نان طلایی شود. بردارید و داغ در بشقاب یا روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

## لایی کرواسان



**برای کروآسان می‌توان چند جور لایی درست کرد و ۱–۲ قاشق مرباخوری از آن را روی قسمت نزدیک به قاعدهٔ مثلث ریخت و سپس مثلث را لوله کرد. دستورهای زیر چند نمونه است:**

- **لایی شکلاتی: شکلات تلخ یا کم شیرینی رندیده با کمی گرد شکر یا بدون شکر.**
- **لایی شکلات و بادام: شکلات رندیده وکمی بادام مقشّرکوبیده، با کمی گرد شکر یا بدونِ گرد شکر.**
- **لایی گردو و دارچین: مغزگردوی نیم‌کوب وکمی دارچین ساییده وگرد شکر.**
- **لایی پنیر: پنیر سفت رندیده.**
- **لایی پنیر و سوسیس: سوسیس و فلفل سبز ساطوری با کمی پنیر سفت رندیده.**

## وُل ئو وان



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **خمیر چندلا** (← ۱۵۴۱) |
| ۲۰۰ گرم | **مرغ پخته**، ساطوری |
| ۱ | **تخم مرغ**، زده |
| ۲ پیمانه | **سس سفید** (← صفحهٔ ۵۷۸) |
| | **نمک و فلفل** |

---

▼ **وُل ئو وان** (vol-au-vent، یعنی پرواز با باد) پوسته‌ای است از **خمیر چندلا** که در فر پخته می‌شود و سپس آن را با مایه‌ای از مخلوط گوشت، مرغ، ماهی، یا میگو با سس سفید یا سس دیگری پر می‌کنند. این پوسته را می‌توان به بزرگی بشقاب، یا حتی بزرگ‌تر، درست کرد و مانند کیک سر سفره بُرید، یا آن که به کوچکی نعلبکی درست کرد و در هر بشقاب یک دانه گذاشت.

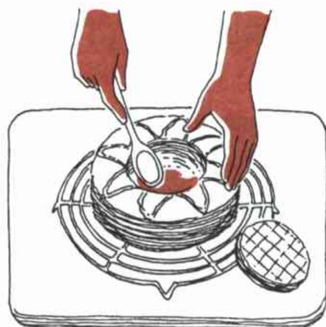
وُل ئو وان را در خانه کمتر درست می‌کنند، چون که این کار آسان نیست؛ وانگهی، وُل ئو وان آماده را می‌توان از شیرینی فروشی‌های معتبر خرید، یا به آن‌ها سفارش داد. وُل ئو وان آماده را می‌توان پیش از پر کردن چند دقیقه در فر گذاشت تا داغ شود.

خمیر را روی تخته به شکل چارگوش به ابعاد ۲۰ سانتی‌متر و به کلفتی ۵-۶ تیغهٔ کارد پهن کنید. بشقابی را که پهنای آن کمی کمتر از ۲۰ سانتی‌متر باشد وارونه روی خمیر بگذارید و با کاردِ تیزگرم‌کرده خمیر را دور بشقاب ببُرید. کف سینی فر را با پارچه ترکنید و دایرهٔ خمیر را دور نورد بپیچید و روی سینی برگردانید.

تخم مرغ را با قلم مو روی دایره بمالید. با نوک کارد تیز نقش شبکه مانندی روی خمیر بکشید. یک زیر فنجان که پهنای آن حدود ۱۰-۱۲ سانتی‌متر باشد وسط خمیر برگردانید و با کارد گرم‌کرده خمیر را از دور آن به عمق ۳ تیغهٔ کارد ببُرید، ولی برندارید.

خمیر را ۱۵ دقیقه بخوابانید و فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

وُل ئو وان را ۲۰ دقیقه در فر بگذارید تا بالا بیاید و روی آن برشته شود، سپس فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید و وُل ئو وان را ۱۵-۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید.



مرغ پخته را در سس سفید بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. روی آتش ملایم بگذارید تا داغ شود. وُل ئو وان را در بشقاب بگذارید، دور دایرهٔ وسط آن را با کارد آزاد کنید و دایره را بردارید به طوری که ۲-۳ لایه از نان تَهِ ول ئو وان باقی بماند. چال وسط وُل ئو وان را با مایهٔ مرغ و سس پُر کنید و دایره را روی آن بگذارید. داغ سرِ سفره ببرید.

◂ برای درست کردن وُل ئو وان کوچک به جای بشقاب نعلبکی و به جای زیر فنجان دهانهٔ استکان به کار برید.

◂ وُل ئو وان را سرد هم می‌توان سر سفره گذاشت.

◂◂ به جای مایهٔ مرغ و سس سفید می‌توانید انواع مایه‌های دیگر به کار ببرید، مانند گوشت و سس *قارچ*، *ماهی* و سس سفید میگو و سس *فلفل* قرمز یا *مربا* و *مارمالاد*، ژله، کمپوت میوه و مانندِ این‌ها.

## **چپاتی** (هندوستان)



۳ پیمانه **آرد**

۱ قاشق م **نمک**

---

▾ **چپاتی** (chapati)، که ساده‌ترین نان جهان است، نان معمولی مردم هندوستان است. این نان را معمولاً چند دقیقه پیش از چیدن سفره درست می‌کنند و گرم سر سفره می‌گذارند.

آرد را با نمک در بادیه بریزید، نیم پیمانه آب به آن اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. چند بار دست خود را در آب بزنید و به خمیر بپاشید و خمیر را بمالید تا نرم بشود. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید تا صاف شود. خمیر چپاتی باید نرم باشد. روی خمیر یک پارچهٔ دونم بکشید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند.

به اندازهٔ یک نارنگی از خمیر بردارید، چانه بگیرید و روی تخته با دست به اندازهٔ یک زیر فنجان پهن کنید. آرد بپاشید، چپاتی‌ها را روی هم بیندازید و کنار بگذارید.

یک تابهٔ فولادی را بدون روغن روی آتش ملایم داغ کنید (اگر «واک» چینی داشته باشید، آن را وارونه روی شعلهٔ گاز بگذارید). هر چپاتی را روی تابه بیندازید و پس از حدود ۱ دقیقه برگردانید. بردارید و در بشقاب داغ نزدیک آتش بگذارید تا داغ بماند. روی هر چپاتی داغ می‌توان اندکی کره یا روغن مالید (در خود هندوستان غالباً چپاتی را پس از برداشتن از تابه لحظه‌ای روی آتش زغال یا شعلهٔ گاز نگه می‌دارند تا باد کند). چپاتی داغ را لای دستمال سفید در سبد بگذارید و سر سفره ببرید.

## **نان** (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۲ قاشق | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| اندکی | **نمک** |

▼ **نان** نام نوعی نان هندی است که به تافتون ما بی‌شباهت نیست و مانند تافتون در تنور پخته می‌شود، ولی نوع سادهٔ آن را در فر هم می‌توان درست کرد.

مخمر را با ۱ قاشق مرباخوری شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید. آرد را با نمک و گرد نانوایی در بادیه الک کنید. محلول مخمر را با ماست و روغن و شکر باقی‌مانده روی آرد بریزید. چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید.

روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس گلوله کنید، در یک بادیهٔ بزرگ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را

بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر وربیاید. فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی فر را در فر بگذارید تا داغ شود.

خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و ۲-۳ دقیقه ورز بدهید، سپس به ۶ پارهٔ برابر تقسیم کنید و چانه بگیرید. روی چانه‌ها پارچهٔ دو نم بکشید.

روی تخته آرد بپاشید، هر چانه را روی آن بیندازید و با نورد به شکل دایره یا بیضی یا گلابی پهن کنید، حدوداً به درازای ۲۵ و پهنای ۱۳ سانتی‌متر. سینی داغ را از فر بیرون بیاورید و نان را روی آن بیندازید و در فر بگذارید. پس از ۳ دقیقه بردارید و ۳۰-۴۰ ثانیه زیر «گریل» (شعلهٔ بالای سینی) بگذارید تا نان برشته شود (اگر اجاق شما گریل ندارد، نان را کمی بیشتر در فر نگه دارید تا کمی برشته شود، ولی مواظب باشید خشک نشود). نان‌ها را داغ لای دستمال در سبد سر سفره بگذارید.

◂ گاهی نان را دولا درست می‌کنند و نوعی لایی در آن می‌گذارند. (برای *نان لایی‌دار* نگاه کنید به *پراتای لایی‌دار*، صفحهٔ ۱۷۶۹.)

## لوچی (هندوستان)

| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۲-۳ گردو | **کره**، نرم |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. کره را روی آرد بیندازید و با دست مخلوط کنید. کم‌کم آب گرم اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید تا نرم و صاف شود، سپس لوله کنید و با کارد به ۱۲ چانه تقسیم کنید. هر چانه را با دست یا نورد به صورت گرده‌ای به نازکی ۱ تیغهٔ کارد پهن کنید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، لوچی‌ها را یکایک در روغن بگذارید و پس از ۱-۲ دقیقه برگردانید تا هردو روی آن‌ها طلایی شود. هرگاه لازم شد اندکی روغن اضافه کنید. لوچی سرخ کرده را با کفگیر بردارید و روی کاغذ بگذارید تا روغن آن چیده شود.

◂ لوچی همان پوری (← زیر) است، به صورتی که در بنگلادش درست می‌کنند.

## پوری (هندوستان)

| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد** |

روغن
نمک

آرد را در بادیه الک کنید، ۲ قاشق روغن روی آن بریزید و با انگشت مخلوط کنید. ۱ قاشقِ مرباخوری نمک در نیم پیمانه آب حل کنید، روی آرد بریزید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. کم‌کم آب اضافه‌کنید و بمالید تا خمیر نرم شود. سپس روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید. خمیر را گرد کنید و روی تخته بگذارید. روی خمیر را با پارچهٔ دونم بپوشانید و ۳۰ دقیقه بخوابانید.

خمیر را دوباره روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و ۲-۳ دقیقه ورز بدهید، سپس به ۱۰-۱۲ چانهٔ برابر تقسیم کنید. روی چانه‌ها را بپوشانید و آن‌ها را ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید. سپس هرچانه را بردارید و روی تخته با نورد به اندازهٔ یک زیر فنجان پهن کنید.

پس از آن که ۲-۳ دانه پوری را پهن کردید، در تابهٔ لبه بلند که دایرهٔ آن از پوری بزرگ‌تر باشد به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک تکهٔ کوچک خمیر را در روغن بیندازید. اگر فوراً جوشید روغن آماده است. در سینی حولهٔ کاغذی فرش کنید و دمِ دست بگذارید.

پوری‌ها را یکایک در روغن بگذارید و با پشت کفگیر لحظه‌ای نگه دارید تا کج وکوله نشود. پس از ۱۰-۱۲ ثانیه برگردانید، همین قدر که رنگ پوری طلایی روشن شود. بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید. پوری را داغ سر سفره بگذارید.

◄ خمیر پوری را می‌توان در یخ بند یا یخچال نگه داشت و هنگام صرف غذا به اندازهٔ چند پوری از آن برداشت و در روغن سرخ کرد.

## پراتا (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۳ پیمانه | آرد سنگکی |
| ۳ پیمانه | آرد سفید |
| | روغن |
| | نمک |

▼ **پراتا** در واقع نوعی چپاتی است که با روغن در تابه سرخ می‌شود. آن را با همهٔ غذاهای هندی می‌توان سر سفره گذاشت یا با چای عصرانه خورد.

هر دونوع آرد را با ۱ قاشق مرباخوری نمک در بادیه بریزید و هم بزنید. ۳ قاشق روغن روی

آرد بریزید و با انگشت مخلوط کنید. ۱ پیمانه بیشترک آب کم‌کم اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیرِ نرمی به دست آید.

روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۲ دقیقه روی آن ورز بدهید. اگر خمیر چسبناک باشد کمی آرد بپاشید و ورز بدهید؛ این خمیر باید نرم باشد ولی به دست نچسبد. سپس خمیر را گلوله کنید، در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و ۳۰ دقیقه بخوابانید.

یک تابهٔ فولادی یا چدنی روی آتش ملایم بگذارید. خمیر را کمی ورز بدهید و به چانه‌هایی به اندازهٔ نارنگی قسمت کنید و چانه بگیرید. روی چانه‌ها پارچهٔ دونم بکشید و ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید. سپس هرچانه را بردارید و روی تختهٔ آرد پاشیده با نورد به اندازهٔ پیش‌دستی پهن کنید. آرد بپاشید تا خمیر به نورد نچسبد. کمی روغن روی پراتا بمالید و پراتا را از وسط تا کنید. باز کمی روغن روی نیمهٔ رویی پراتا بمالید و باز تا کنید تا به شکل مثلث درآید. این مثلث را با نورد پهن کنید تا به شکل مثلث بزرگ‌تری با اضلاع حدود ۲۰ سانتی‌متر درآید. هرگاه لازم باشد اندکی آرد بپاشید. پراتای پهن شده را زیر پارچهٔ دونم نگه دارید.

تابه را روی آتش ملایم داغ کنید. با قلم‌مو یا دستمال کاغذی اندکی روغن کف تابه بمالید و پراتا را در تابه بیندازید. روی پراتا روغن بمالید و پس از ۱-۲ دقیقه آن را برگردانید. پراتاهای پخته را در ظرفی بچینید و روی آن‌ها درپوش بگذارید تا گرم بمانند.

◄ پراتاهای سرد شده را می‌توانید به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه در فر داغ بگذارید تا گرم شوند. در هرحال داغ سر سفره بگذارید. برای *پراتای لایی‌دار* نگاه کنید به دستور زیر.

## لایی پراتا



| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۱ پیمانه | **گشنیز**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| اندکی | **فلفل قرمز** |
| | **نمک** |

▼ مایهٔ بالا را می‌توان در تای اول لای پراتا گذاشت. ***پراتای لایی‌دار*** نوعی ساندویچ است که با یک فنجان چای عصرانهٔ خوبی خواهد بود. همچنین می‌توان این پراتا را لحظه‌ای در تابه داغ کرد و دست بچهٔ گرسنه داد.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن کمی تفت بدهید (سرخ نشود). زردچوبه و نمک و فلفل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. گشنیز را اضافه کنید و پس از ۲-۳ چرخ بردارید.

◄ به این مایه می‌توانید کمی گوشت چرخ کردهٔ سرخ کرده یا تخم مرغ سفت خرد کرده اضافه کنید.

## بَخری (هندوستان)



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آرد سفید** |
| ۲ پیمانه | **آرد سنگکی** |
| نیم پیمانه | **ماست** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **زردچوبه** |
| ۲-۳ گردو | **کره**، نرم |
| | **روغن** |
| | **نمک** |

هر دو آرد را با فلفل و زردچوبه و اندکی نمک در بادیه الک کنید. کره را روی آرد بیندازید و با دست مخلوط کنید. ماست را اضافه کنید و چنگ بزنید. کم‌کم آب سرد اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید، چانه کنید، در بادیه بگذارید، روی آن را با پارچهٔ دونم بپوشانید و ۱ ساعت بخوابانید.

خمیر را باز روی تخته بیندازید و ۴-۵ دقیقه ورز بدهید، سپس به چانه‌هایی به اندازهٔ تخم مرغ تقسیم کنید. چانه‌ها را با دست یا نورد به اندازهٔ کف دست یا کمی بزرگ‌تر پهن کنید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، بخری‌ها را یکایک در روغن بگذارید و پس از ۱-۲ دقیقه برگردانید تا هردو روی آن‌ها طلایی شود. هرگاه لازم شد اندکی روغن اضافه کنید. بخری سرخ‌کرده را با کفگیر بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

## نان کشمشی (سرخ پوستان شمال امریکا)

۲ نان قالبی



| | |
|---|---|
| ۶ پیمانه | **آرد** |
| ۱ قاشق م | **مخمّر خشک** |
| ۲ پیمانه | **کشمش بی‌دانه**، خیسانده |
| ۱ قاشق چ | **دارچین**، ساییده |

سه چهارم پیمانه **گرد شکر**
۳-۴ گردو **کره**، نرم
**نمک**

---

**مخمر را با ۱ قاشق گرد شکر در ۱ پیمانه آب حل کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه در جای گرم بگذارید تا کف کند. کره را با باقی گرد شکر بزنید تا سفید شود. آرد را با اندکی نمک روی مایهٔ کره الک کنید و آهسته مخلوط کنید. محلول مخمر را اضافه کنید و چنگ بزنید. خمیر را گلوله کنید و در بادیه بگذارید. روی بادیه را بپوشانید و ۲ ساعت در جای گرم بگذارید.**

**کشمش را لای دستمال خشک کنید و در کمی آرد بغلتانید. خمیر را با کشمش و دارچین روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و ۵-۶ دقیقه ورز بدهید، سپس در قالب نان بگذارید و ۲ ساعت دیگر در جای گرم بخوابانید.**

**فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. قالب نان را ۳۵-۴۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید، نان را از قالب درآورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

## نان قرمز



**خمیر این نان را از روی دستور *نان سفید ساده* (← صفحه ۱۷۳۹) آماده کنید، ولی به جای آب در آن آب چغندر همراه با اندکی جوز بویای ساییده به کار برید.**

**برای تهیهٔ آب چغندر دو سه چغندر خونی یا فرنگی را رنده کنید و با ۳-۴ پیمانه آب و ۲-۳ قاشق سرکه در دیگ روی آتش ملایم بجوشانید، سپس از صافی سیمی بگذرانید.**

**خمیر نان را در قالب بگذارید و از روی دستور نان سفید ساده در فر بپزید. سپس بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

**◄◄ نان سبز: به جای چغندر آب اسفناج به کار برید. (اسفناج را با کمی آب بجوشانید و آب آن را بچلانید.)**





## فصل صد و بیست و هشتم: **بیسکویت**

ما بر حسب عادت فقط نوعی نان شیرینی یا نمکی کوچک و ترد را که به شیوهٔ فرنگی در کارخانه تهیه می‌شود بیسکویت می‌نامیم. اما کلمهٔ «بیسکویت» (biscuit) به معنای دوبار پخته یا دوآتشه است؛ در فرنگ، به ویژه در میان مهاجران قدیم امریکا، بیسکویت به نانی گفته می‌شد که برای نگه‌داری به مدت نسبتاً دراز می‌پختند. «نان خشکه»ای که در اصفهان و یزد و کرمان و شهرهای اطراف کویر پخته می‌شود در واقع نوعی بیسکویت است. همچنین است انواع نان‌های «خشکه‌پزی» مانند نان دوالکه و نان روغنی و نان پنجره‌ای وکماج و مانند این‌ها.

### خمیر بیسکویت

خمیر بیسکویت همیشه مقداری چربی (کره یا روغن) دارد. مایهٔ خمیر هم معمولاً شیر یا مخلوطی از شیر و آب است. ابتدا باید چربی را با آرد مخلوط کرد و شیر را پس از آن افزود. بهترین وسیله برای مخلوط کردن خمیر دست انسان است، ولی این کار را به کمک ماشین یا کاردک چوبی هم می‌توان انجام داد.

کره را، که باید سرد باشد، با کارد خرد کنید، در بادیه روی آرد بریزید و مخلوط کنید تا آرد شکل ماسه مانندی پیدا کند. سپس وسط آرد را چال کنید، شیر را کم‌کم در آن بریزید و چنگ بزنید تا خمیر خودش را بگیرد و رفته رفته از دیوارهٔ بادیه جدا شود. این کار بیش از یکی دو دقیقه طول نمی‌کشد. اکنون روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را یک دقیقهٔ دیگر روی آن ورز بدهید، همین قدر که گلوله‌ای در آن نمانَد و مخمر یا گرد نانوایی به طور یک‌نواخت در آن پخش شود، وگرنه پس از پخت خال‌های قهوه‌ای رنگی روی بیسکویت پیدا خواهد شد. این خمیر را می‌توان پس از پاشیدن اندکی آرد با نورد یا با کف دست به نازکی ۲-۳ تیغهٔ کارد پهن کرد. برای بریدن بیسکویت و نقش انداختن روی آن ابزارهای کنگره‌دار خاصی هست، ولی با کارد یا دهانهٔ لیوان یا استکان هم می‌توان خمیر بیسکویت را برید و با دندانه‌های شانهٔ درشت پاکیزه نقش انداخت.

گاهی بیسکویت را دولا می‌گیرند ولای آن را با نوعی لایی پُر می‌کنند. بیسکویت لایی‌دار

معمولاً گِرد بریده می‌شود: لایی را روی لواش بیسکویت می‌ریزند و لواش دیگری روی آن برمی‌گردانند و لبهٔ هر دولا را با فشار انگشت یا شاخهٔ چنگال به هم می‌چسبانند. روی بیسکویت را می‌توانید با قلم موکمی شیر یا کرهٔ آب کرده بمالید تا درکوره رنگ بگیرد.

بیسکویت‌ها را با یکی دو انگشت فاصله در سینی فر بگذارید و در فری که روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ شده باشد به مدت ۱۲–۱۵ دقیقه بپزید، همین‌قدر که رویهٔ بیسکویت برشته شود.

بیسکویت ریختنی را باید با قاشق یا قیف کیسه‌ای و ماسوره روی سینی یا کاغذ روغنی ریخت و به همین ترتیب در فر گذاشت.

## بیسکویت خانگی



بیسکویت خانگی فرنگی اساساً بر دو نوع است: یکی بیسکویتی که خمیر آن را پیش از پختن با نورد پهن می‌کنند و با کارد یا ابزار دیگری می‌برند؛ دوم آن که خمیرش را نسبتاً شل می‌گیرند و در قالب یا روی سینی فر می‌ریزند. ما نوع اول را «بیسکویت بُریدنی» و نوع دوم را «بیسکویت ریختنی» خواهیم نامید. شکل بیسکویت بریدنی معمولاً چارگوش و کنگره‌دار است. بیسکویت ریختنی طبعاً گرد و تا حدی بی‌شکل از کار درمی‌آید.

## بیسکویت بریدنی



۳ پیمانه **آرد**
۱ قاشق **گرد نانوایی**
۴–۵ گردو **کره**
۱ پیمانه **شیر**
۱ قاشق م **نمک**

خمیر بیسکویت را به ترتیبی که زیر عنوان «خمیر بیسکویت» آمده است (← صفحهٔ ۱۷۷۳) آماده کنید، ببرید و در فر بپزید.

◄◄ **بیسکویت تابه‌ای:** بیسکویت بریدنی را درکمی روغن در تابه سرخ کنید ــ هر روی آن ۵–۶ دقیقه.

## بیسکویت ریختنی



خمیر بیسکویت بریدنی را آماده کنید و مقدار شیر آن را بیشتر بگیرید تا خمیر شلی به دست

آید، به‌طوری که بتوانید آن را با قیف کیسه‌دار در سینی فر بریزید یا با قاشق بردارید و در سینی بیندازید. ورز دادن خمیر بیسکویت روی تخته لازم نیست. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی بیسکویت را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید، همین قدر که رویهٔ بیسکویت اندکی رنگ بگیرد.

## بیسکویت قلمی



خمیر بیسکویت بریدنی (← صفحهٔ ۱۷۷۴) را آماده کنید. روی تخته آرد بپاشید، خمیر را روی تخته به شکل میله‌هایی به باریکی و درازای مداد بمالید و در سینی فر بچینید. فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و بیسکویت را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بپزید تا خشک شود.

◄ روی هر بیسکویت می‌توان پیش ازگذاشتن در فر با قلم مو شیر یا زردهٔ تخم مرغ، یا مخلوطی از این دو، مالید و اندکی نمک زبر پاشید.

## بیسکویت دریایی



۴ پیمانه **آرد**
۱ قاشق **شکر**
۱ قاشق م **گرد نانوایی**
نیم پیمانه **شیر**، سرد
۲-۳ گردو **کره**، سرد
۱ قاشق م **نمک**

---

▼ این **بیسکویت** را از آن جهت دریایی می‌نامند که معمولاً در کشتی‌ها برای خوراک دریانوردان تهیه می‌شد، جز این که به جای شیر گاو آب به کار می‌بردند تا آن را به مدت بیشتری نگه دارند.

---

آرد را با شکر و گرد نانوایی و نمک ۲-۳ بار الک کنید. کره را از یخچال درآورید، روی آرد خرد کنید و با انگشت بمالید تا آرد شکل ماسه‌مانندی پیدا کند. شیر را با نیم پیمانه آب یخ روی آرد بریزید و مخلوط کنید. خمیر را با کاردک چوبی یا همزن برقی بزنید تا حباب‌هایی در آن پیدا شود. (زدن این خمیر با دست حدود ۲۵-۳۰ دقیقه طول می‌کشد.)

وقتی که خمیر صاف و براق شد آن را روی تخته یا سنگ پهن کنید، ببُرید و در سینی فر بچینید. فر را روی ۱۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی را به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. در پایان پخت، درِ فر را باز بگذارید تا بیسکویت خشک شود.

## بیسکویت تُرد



۲۵۰ گرم **آرد**
۲۰۰ گرم **کره**، نرم
۸۰ گرم **شکر**
**نمک**

---

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. کمی از کره را روی سینی فر بمالید.**
**آرد را در بادیه الک کنید. کره و شکر را با اندکی نمک اضافه کنید و بمالید تا خمیر صافی به دست آید. خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و با نورد به نازکی ۲ تیغهٔ کارد لواش کنید. لواش را با غلتک کنگره‌دار یا قالب بیسکویت ببرید و در سینی چرب کردهٔ فر بچینید و سینی را ۱۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود.**

## بیسکویت بادامی



۵۰ گرم **آرد**
۱۵۰ گرم **گرد شکر**
۶۰ گرم **کره**، نرم
۱۲۰ گرم **خلال بادام**
۱-۲ قاشق **آب لیموی تازه**
۱ قاشق م **پوست لیمو**، رندیده

---

**فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.**
**کره و شکر را در بادیه بزنید تا سفید وکف مانند شود. آرد را اضافه کنید و بزنید تا خمیر صافی به دست آید. خلال بادام را با آب لیمو و پوست رندیدهٔ لیمو اضافه کنید و بزنید تا مخلوط شود.**
**در سینی فر یک ورق کاغذ مومی چرب کرده پهن کنید. از مایهٔ بیسکویت با قاشق مرباخوری بردارید و با فاصلهٔ دو بند انگشت بیشترک روی کاغذ بیندازید (بیسکویت در فر پهن می‌شود). سینی را در فر بگذارید، همین قدر که رنگ خمیر برگردد. بردارید و بگذارید خنک شود.**



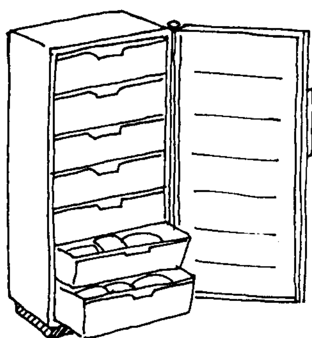


کتاب سوم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# پیوست‌ها

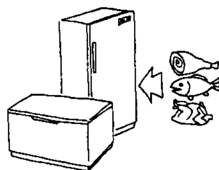




پیوست یکم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# یخ‌بند (فریزر)



## فصل صد و بیست و نهم: **یخ‌بندی مواد خوراکی**

از میان روش‌های نگه‌داری مواد خوراکی، یخ‌بندی روشی است که تازگی مواد خام و پخته‌را بهتر حفظ می‌کند؛ به همین دلیل است که در سال‌های اخیر با پیش‌رفت تکنولوژی و فراوان شدنِ یخ‌بند (فریزر) نگه‌داری غذا به صورت یخ‌بسته کمابیش در بیشتر خانه‌های شهری ــ و بعضی روستاها هم ــ رسم شده است. ولی باید دانست که اولاً، هیچ غذای یخ‌بسته‌ای ــ به جز انواع خمیرِ نان و شیرینی ــ به‌خوبی شکل تازهٔ آن نیست؛ ثانیاً، کیفیت غذای یخ‌بسته در صورتی به بهترین شکل خود می‌ماند که روند یخ‌بستن و نگه‌داری در یخ‌بند و بازکردن یخ پس از درآوردن از یخ‌بند به‌روش درست صورت گیرد؛ و ثالثاً، فقط موادی‌را برای نگه‌داری در یخ‌بند انتخاب کنیم که قابلیت این کار‌را داشته باشند، چون‌که بعضی از مواد خوراکی پس از یخ‌بستن تغییر شکل می‌دهند و دیگر نمی‌توان آن‌ها‌را مانند مواد تازه مصرف کرد.

مواد خوراکی یخ‌بسته‌را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: اول موادی‌که به شکل یخ‌بسته خریده می‌شوند و باید به همان شکل آن‌ها‌را در یخ‌بند نگه داریم و هنگام مصرف یخ آن‌ها‌را بازکنیم (مصرف این نوع مواد یخ‌بسته هنوز در کشور ما رواج عام پیدا نکرده است)؛ دوم موادی‌که آن‌ها‌را به صورت تازه می‌خریم و باید ترتیب یخ‌بندی و نگه‌داری آن‌ها‌را در خانه بدهیم. در موردِ دستهٔ اول، مطلبی‌که می‌توان در اینجا یادآوری‌کرد این است که فاصلهٔ زمانی میان درآمدن آن‌ها از یخ‌بند فروشگاه و رفتن آن‌ها در یخ‌بند خانه باید به‌اندازه‌ای باشد که یخ آن‌ها باز نشود، وگرنه کیفیت مواد اُفت می‌کند. نگه‌داری این مواد در یخ‌بند و بازکردن یخ آن‌ها تابع همان اصولی است که در مورد یخ‌بندی خانگی گفته خواهد شد. کیفیت این مواد یخ‌بسته معمولاً بهتر از مواد یخ‌بستهٔ خانگی است، زیرا که روند یخ‌بستن آن‌ها در یخ‌بندهای صنعتی با درجهٔ برودت پایین (۳۰- درجهٔ سانتی‌گراد) و سرعت زیاد صورت می‌گیرد، و این دو شرط در نگه‌داری تازگی مواد بسیار مؤثر است. مواد یخ‌بسته‌را معمولاً در ۱۸- درجهٔ سانتی‌گراد نگه می‌دارند، و برودت یخ‌بندِ خانگی هم کمابیش به همین اندازه است.

در بعضی از یخ‌بندهای خانگی گران قیمت درجه‌ای هست که با چرخاندن آن می‌توان برودت را پایین برد؛ این درجه را ۲۴ ساعت پس از یخ‌بستن مواد غذایی باید به جای اول (۱۸- درجهٔ

سانتی‌گراد) برگرداند، وگرنه موتور یخ‌بند مدام کار می‌کند و مصرف برق آن بسیار بالا می‌رود. برای پایین نگه‌داشتن مصرف برق یخ‌بند باید چند نکته را رعایت کنیم. اولاً، زمین زیر یخ‌بند باید تراز باشد تا درِ آن همیشه درست بسته شود و هوای توی یخ‌بند به بیرون جریان نیابد؛ ثانیاً، رادیاتور یخ‌بند، که معمولاً در پشتِ آن نصب شده است، باید در جریان هوا باشد تا به اندازهٔ کافی خنک شود؛ ثالثاً هنگام برداشتن چیزی از توی یخ‌بند درِ آن را باید هرچه زودتر ببندیم تا هوای گرم هرچه کمتر وارد شود.

## بسته بندی



هر مادهٔ خوراکی پیش از رفتن در یخ‌بند باید بسته بندی شود. بسته بندی به این معنی است که مادهٔ خوراکی را در لفافی بپیچیم یا در ظرفی بگذاریم که ارتباط آن را با هوای توی یخ‌بند قطع کند؛ چون که هوای توی یخ‌بند بسیار خشک است، و اگر مادهٔ خوراکی با این هوا در ارتباط باشد به زودی نم خود را از دست می‌دهد و حالت چوب مانندی پیدا می‌کند. این حالت را اصطلاحاً «سوختگی یخ بند» (freezer burn) می‌نامند. هرگاه ماده‌ای دچار این سوختگی شده باشد، باید دور ریخته شود؛ اگر قسمتی از مادهٔ خوراکی سوخته باشد باید آن قسمت را برید و دور ریخت. بنابرین مواد خوراکی باید طوری بسته شود که بر اثر سوختگی ضایع نشود.

برای نگه داری مواد در یخ‌بند چند نوع لفاف و ظرف وجود دارد، که عبارت‌اند از:

◄ کیسهٔ یخ بند (فریزر): این کیسه ارتباط مادهٔ خوراکی را با هوای توی یخ‌بند به‌کلی قطع می‌کند، ولی در ایران این کیسه معمولاً از جنس نایلکس بسیار نازک است و احتمال پاره شدن آن در یخ‌بند کم نیست، به ویژه اگر چیزهایی مانند گوشت یا ماهی با استخوان یا سبزی با ساقه در آن پیچیده باشیم؛ همچنین باید در نظر داشت که هر مادهٔ نرمی هم در یخ‌بند سخت می‌شود و می‌تواند کیسهٔ نایلکس را پاره کند. به این دلیل بهتر است بستهٔ پیچیده در کیسهٔ نایلکس را در ۲-۳ لا کاغذِ روزنامه بپیچیم تا از پارگی محفوظ بماند. بسته بندی هم باید طوری باشد که هوای توی کیسه خالی شود و درِ کیسه گره بخورد، وگرنه نایلکس وکاغذ مانع خشکیدن و سوختن مادهٔ خوراکی نمی‌شود. نوعی کیسهٔ زیپ‌دار هم در بازار هست که درِ آن مانند زیپ بسته می‌شود.

◄ ورق آلومینیوم (فویل): این لفاف در صورتی غذا را از سوختگی حفظ می‌کند که درزهای آن کاملاً بسته شود، یا بستهٔ آلومینیوم پیچ را درکیسهٔ نایلکس بگذاریم و درِ کیسه را گره بزنیم.

◄ ظرف پلاستیکی: انواع ظرف پلاستیکی دردار برای یخ‌بند در بازار هست، که به ویژه برای نگه داری مواد آبکی، مانند خورش و آش و سس، مناسب است. شرط مهم این است که درِ ظرف آب بندی باشد تا مادهٔ توی آن خشک نشود. ظرف‌های چارگوش این امتیاز را بر ظرف‌های گِرد دارند که در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند و در مجموع جای کمتری در یخ‌بند اشغال می‌کنند. اگر ظرف پلاستیکی به تعداد کافی نداشته باشیم، می‌توانیم پس از یخ‌بستن مادهٔ خوراکی آن را از

ظرف درآوریم و در کیسهٔ یخ‌بند بسته بندی کنیم؛ به این ترتیب ظرف برای مصرف بعدی آزاد می‌شود. مواد لطیف، مانند کیک و شیرینی، را بهتر است جا به‌جا نکنیم و هرکدام را در ظرفِ دربسته‌ای بگذاریم. ظرف یخ‌بند را نباید زیاد پُرکنیم، چون حجم مادهٔ یخ‌بسته زیاد می‌شود و ممکن است ظرف را بترکاند.

◄ ظرف ورق آلومینیوم: این ظرف‌های یک بار مصرف با اشکال گوناگون در بازار هست و می‌توان آن‌ها را در یخ‌بند به‌کار برد. روی آن‌ها را باید با روکش پلاستیکی پوشاند و سپس تمام ظرف را درکاغذ پیچاند.

◄ روکش نایلون: منظور از روکش نایلون ورق بسیار نازکی است که به صورت لوله پیچ فروخته می‌شود و با آن می‌توان روی هر مادهٔ غذایی را پوشاند. این روکش مانند کیسهٔ نایلکس عمل می‌کند، به شرط آن‌که روی آن را با کاغذ یا فویل بپوشانیم تا پاره نشود.

◄ جعبهٔ مقوایی (از نوعی که شیرینی و آجیل در آن فروخته می‌شود): موادی مانند سبزی سرخ کرده وگوشت یخنی و مانند این‌ها را می‌توان درکیسهٔ نایلکس پیچید و در این جعبه چید و در یخ‌بند گذاشت. جعبه این‌گونه بسته‌ها را از پارگی و پراکندگی حفظ می‌کند.

◄ برچسب: مقداری برچسب، که بتوان نام مادهٔ خوراکی و تاریخ آغاز یا پایان مدت مصرف را روی آن نوشت و روی بسته چسباند، از لوازم یخ‌بند است.

◄ نوار چسب: برای بسته بندی وگرفتن درزهای آن لازم است. روی نوار چسب کاغذی نام و تاریخ هم می‌توان نوشت.

## عمر مواد یخ بسته



هر مادهٔ خوراکی ــ گوشت، مرغ، ماهی، تره‌بار و غیره ــ را تا مدت کمابیش معینی می‌توان در یخ‌بند نگه داشت، بدون آن‌که تغییر خیلی محسوسی در آن‌ها روی دهد؛ پس از آن کیفیت مادهٔ خوراکی رفته رفته افت می‌کند. این مدت را «عمر» مادهٔ یخ‌بسته می‌نامیم. در دستورهای زیر عمرِ تقریبی مواد یخ‌بسته می‌آید. باید در نظر داشت که در همهٔ این موارد فرض ما بر این است که اولاً مادهٔ خوراکی کاملاً تازه و از جنس خوب است، ثانیاً برای اولین بار یخ‌بسته می‌شود، ثالثاً برودتِ محل نگه داری آن بالای ۱۸- درجهٔ سانتی‌گراد نیست.

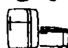
عمر مادهٔ خوراکی یخ‌بسته به مقدار آب و چربی و سایر ترکیبات و بافت آن ماده بستگی دارد. به طور کلی می‌توان گفت موادی که درصد چربی و مواد گریزان (فرار) در آن‌ها بالاست، عمرِ کوتاهی دارند. نوسان درجهٔ برودت تا حد چند درجه بالا و زیر ۱۸- درجهٔ سانتی‌گراد به مدتِ کوتاه در عمر مادهٔ یخ‌بسته تأثیر محسوسی ندارد. عمر انواع تره‌بار یخ‌بسته ازگوشت و ماهی چرب، که در برابر نوسان درجهٔ برودت حساس‌اند، طولانی‌تر است. ولی وقتی که می‌گوییم عمر فلان مادهٔ یخ‌بسته فلان مدت است، منظور این نیست که در پایان این مدت کیفیت غذایی آن ماده مانند اولِ

آن خواهد بود. واقعیت این است که در تمام مدتی که مادهٔ یخ‌بسته در یخ‌بند خوابیده است رنگ و بو و مزه و بافت آن به تدریج تغییر می‌کند. این تغییر از امروز تا فردا ممکن است محسوس نباشد، ولی از این ماه تا ماه بعد محسوس خواهد بود. از آنجا که حس چشایی و بویایی در اشخاص فرق می‌کند، تغییری که برای یک نِفر محسوس است، ممکن است برای دیگری محسوس نباشد؛ از این جهت تعیین عمر مادهٔ یخ‌بسته همیشه یک قاعدهٔ کلی و تقریبی است، و نمی‌توان انتظار داشت که نظر همه را تأمین کند.

نگه‌داری مواد خوراکی یخ‌بسته در یخ‌بند به مدت دراز کار بیهوده‌ای است، هم از جهت این که کیفیت مواد اُفت می‌کند و هم این که نگه‌داری آن‌ها در یخ‌بند خرج دارد؛ به این ترتیب ماده‌ای که مثلاً یک سال در یخ‌بند مانده باشد، هم تازگی خود را از دست داده است و هم شاید به دو برابرِ قیمت اصلی‌اش برای شما تمام شود. مدیریت خوب در مورد یخ‌بند این است که آن را هرچه بیشتر پُر و خالی کنیم.

هنگام گذاشتن یک مادهٔ خوراکی در یخ‌بند انسان معمولاً خیال می‌کند که آن را با تاریخ یخ بستنش به یاد خواهد داشت. ولی اگر انسان از نوادر روزگار نباشد — چیزی که البته به ندرت اتفاق می‌افتد — این خیال واهی است. بنابرین داشتن فهرستی از آنچه در یخ‌بند گذاشته می‌شود برای اشخاص غیر نابغه لازم است. این فهرست را می‌توان در دفترچهٔ کوچکی ثبت کرد و در آشپزخانه نگه داشت. لازم به گفتن نیست که چنین فهرستی وقتی مفید خواهد بود که «روزآمد» باشد، یعنی آخرین تغییرات در آن ثبت شده باشد؛ وگرنه با حافظهٔ آدمیزاد زیاد فرقی نخواهد داشت.

## بازکردن یخ



بسیاری از مواد خوراکی، به ویژه تره‌بار، را می‌توان به صورت یخ‌بسته در دیگ انداخت یا بخارپز کرد. موادی که نباید پخته شوند، یا آن‌که باید در روغن سرخ شوند، مانند گوشت و مرغِ خام، باید با بسته بندی در هوای آشپزخانه گذاشته شوند تا یخ آن‌ها باز شود، مگر آن که بخواهیم این کار را در فر موج‌پز انجام دهیم (← صفحهٔ ۱۷۹۷). پس از باز شدن یخ، هرقدر خونابه یا شیره از مادهٔ یخ‌بسته رفته باشد، به همان اندازه کیفیت آن پایین افتاده است.

◄ چیزهای یخ‌بسته‌ای را که کودکان لیس می‌زنند، مانند بستنی و آب میوهٔ روی چوب، باید پیش از دادن به دست کودکان چند دقیقه بیرون یخ‌بند بگذاریم، وگرنه ممکن است به زبان کودک بچسبد و ناراحتی شدیدی به بار بیاورد.

## موادی که در یخ‌بند نمی‌توان گذاشت



برخی از غذاهای خام یا پخته در یخ‌بند کیفیت خود را از دست می‌دهند؛ این‌ها به طورکلی

موادی هستند که درصد آب آن‌ها زیاد است، مانند خیار و هویج و سبزی خام، که پس از یخ بستن شُل و پلاسیده می‌شوند. مواد زیر را نمی‌توان در یخ بند نگه داشت:

◄ سبزی‌های سالاد که باید خام خورده شوند، مانند کاهو، خیار، کرفس و گوجه فرنگی (کرفس و گوجه فرنگی پختنی را می‌توان در یخ‌بند گذاشت).

◄ میوه‌های خام که بخواهیم خام خورده شوند، مانند موز، آوکادو، سیب، گلابی، خربزه و هندوانه. اگر بخواهیم میوه را خمیر (پوره) کنیم یا شیره‌اش را بگیریم یا بپزیم، یخ‌بستن آن اشکالی پیش نمی‌آورد.

◄ خامهٔ رقیق یا ترش (می‌بُرَد) و موادی که این خامه در آن‌ها به کار رفته باشد. خامهٔ سفت را می‌توان تا ۳ ماه در یخ‌بند نگه داشت.

◄ پنیر سفید (خرد می‌شود). پنیر نرم را می‌توان تا ۳ ماه و پنیر سفت را تا ۶ ماه در یخ‌بند نگه داشت.

◄ شیر هُموژنیزه نشده و پرچربی (می‌بُرَد). شیر پاستوریزه کم چربی و هموژنیزه است و می‌توان در یخ بند نگه داشت.

◄ تخم مرغ سفت (له می‌شود).

◄ مایونز (می‌بُرَد).

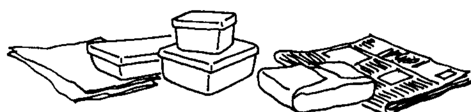
◄ سیب زمینی خام و پخته (له و بدمزه می‌شود).

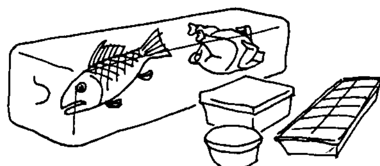
◄ مرغ یا ماهی شکم‌گرفتهٔ خام یا پخته (بوی مایهٔ تویی را می‌گیرد).

◄ انواع گوشتی که در روغن سرخ شده باشد.

از این‌ها گذشته، غذاهایی که یخ بستن آن‌ها به هیچ وجه صلاح نیست آن‌هایی هستند که یا درست کردن‌شان چند دقیقه بیشتر وقت نمی‌گیرد و تا ۲-۳ روز می‌توان در یخچال نگه داشت، مانندِ کته و پاستا، یا تره‌باری که کمابیش در تمام طول سال تازهٔ آن‌ها به دست می‌آید، مانند کلم و هویج؛ یا شیر و فراورده‌های شیری و تخم مرغ، که همیشه می‌توان آن‌ها را به اندازهٔ مصرف چند روزه خرید و در یخچال نگه داشت.

اما اگر به دلیلی مقداری سفیده یا زردهٔ تخم مرغ روی دست شما مانده باشد، آن را می‌توانید با اندکی نمک یا شکر مخلوط کنید و در ظرف درداری بریزید و در یخ بند بگذارید.

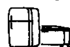




## فصل صد و سی‌ام: **مواد خوراکی یخ بسته**

طرز نگه‌داری مواد خوراکی گوناگون ـ گوشت، مرغ، ماهی، تره‌بار، سبزی و غیره ـ در یخ‌بند، و نیز عمر آن‌ها در حال یخ بسته به صورت خام یا پخته، یک‌سان نیست و در هر مورد رعایت نکات معینی لازم است تا مواد خوراکی شکل و عطر و طعم خود را حفظ کنند. در این فصل نکته‌های مهم مربوط به یخ‌بندی مواد خوراکی اصلی را توضیح می‌دهیم.

### گوشت



دلیلی ندارد که بخواهیم گوشت را چند ماه در یخ‌بند نگه‌داریم، ولی مصرف چند هفته گوشت را می‌توان یک جا خرید و به دو صورت خام یا پخته در یخ‌بند گذاشت.

◄ گوشت خام را پاک می‌کنیم و استخوان می‌گیریم (استخوان و ضایعات گوشت را برای آبِ قلم و آبِ گوشت نگه می‌داریم)، خرد می‌کنیم، بسته بندی می‌کنیم و در یخ‌بند می‌گذاریم. اگر لای ورقه‌های استیک یک برگ کاغذ مومی یا نایلکس بگذاریم هنگام مصرف می‌توانیم آن‌ها را از هم جدا کنیم. اگر تکه‌های بزرگ یا کوچک گوشت را با استخوان بسته بندی می‌کنیم، روی تیزیِ استخوان را باید با کاغذ یا پارچه بپوشانیم تا پوشش نایلکس را پاره نکند، وگرنه گوشت به زودی دچار سوختگی یخ‌بند خواهد شد. به هر صورت گوشت خام یخ‌بسته را باید پیش از مصرف بیرون یخ‌بند بگذاریم تا به صورت نیمه یخ‌بسته درآید، سپس در روغن سرخ کنیم یا در دیگ بیندازیم؛ به این ترتیب خونابهٔ گوشت کمتر راه می‌افتد. تکه‌های بزرگ گوشت، مانندِ گوشت ژیگویی، را باید دست‌کم یک شب در یخچال بگذاریم تا یخ آن باز شود.

◄ مراجع بهداشتی توصیه می‌کنند که گوشت را پیش از خرد کردن و پخت و پز بشوییم تا آلودگی‌های سطح گوشت داخل آن نشود.

◄ گوشت چرخ کرده را بهتر است هرچه زودتر مصرف کنیم، و اگر می‌خواهیم در یخ‌بند نگه‌داریم باید مطمئن باشیم که کاملاً تازه است.

◄ گوشت پخته را به اندازه‌هایی که برای یک خورش کافی باشد با کمی آبِ یخنی در کیسهٔ

نایلکس می‌ریزیم، درِ کیسه را گره می‌زنیم و کیسه را لای کاغذ یا در جعبهٔ مقوایی در یخ‌بند می‌گذاریم. این گوشت را می‌توانیم بدون بازکردن یخ در دیگ خورش بریزیم.

گوشت یخ‌بسته را پس از پختن می‌توان باز بسته بندی کرد و در یخ‌بند گذاشت؛ ولی باید توجه داشته باشیم که عمر این گوشت در یخ‌بند کمتر از گوشتی است که به صورت یخ‌نبسته پخته شده باشد.

| | |
|---|---|
| گوشت گوساله | تا ۹ ماه |
| گوشت گوسالهٔ شیری | تا ۴ ماه |
| گوشت گوسفند | تا ۹ ماه |
| گوشت بره | تا ۴ ماه |
| سیرابی و پاچه و دل و جگر | تا ۲ ماه |
| زبان | تا ۴ ماه |
| گوشت چرخ‌کرده | تا ۱ ماه |
| گوشت در مایه خوابانده | تا ۱ ماه |
| گوشت پخته با آب | تا ۲ ماه |
| خورش گوشت | تا ۲ ماه |

## مرغ



آنچه دربارهٔ نگه‌داری گوشت در بالا گفته شد دربارهٔ مرغ هم صادق است، جز این که گوشتِ مرغ را باید پاک کنیم و بشوییم و آب آن را خشک کنیم. نکاتی که باید یادآوری کرد این است که مرغ را بهتر است همیشه خرد کرده در یخ‌بند بگذاریم و استخوان آن را هم بگیریم (این فرصتِ خوبی است برای درست کردن آبِ مرغ. نگاه کنید به صفحهٔ ۳۵۱).

◄ شنیتسل مرغ را بهتر است نکوبیده و لای ورقه‌های کاغذ مومی یا نایلکس بسته بندی کنیم.

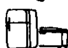
◄ جوجه‌کباب را بهتر است پیش از خواباندن درمایه دریخ‌بند بگذاریم، نه با مایه.

◄ دل و جگر مرغ را باید جدا از گوشت مرغ بسته بندی کنیم، چون عمر آن در یخ‌بند بسیار کمتر است.

◄ مرغ درسته را اگر در یخ‌بند می‌گذاریم باید طوری بسته بندی کنیم که دچار سوختگی نشود؛ برای باز کردن یخ آن هم باید یک شب آن را در یخچال بگذاریم.

| | |
|---|---|
| گوشت مرغ | تا ۱۲ ماه |
| دل و جگر مرغ | تا ۳ ماه |
| اردک، غاز، بوقلمون | تا ۶ ماه |

## ماهی، میوه‌های دریا



نگه‌داری گوشت ماهی در یخ‌بند از گوشت‌های دیگر موجه‌تر است، زیرا که در بیشتر جاهای سرزمین ما ماهی از راه دور به بازار می‌آید و پس از خرید نگه‌داری آن در یخچال، حتی برای ۲-۳ روز، صلاح نیست. به علاوه، مقَدار زیادی از ماهی جنوب به صورت یخ‌بسته به بازار می‌آید، و اگر به هنگام خرید مصرف نشود، باید آن را به همان صورت یخ بسته در یخ‌بند نگه‌داریم.

همچنین باید دانست که ماهی، حتی در یخچال، خیلی زودتر از گوشت‌های دیگر تازگی‌اش را از دست می‌دهد؛ از این رو، ماهی تازه (یخ‌نبسته) در واقع چندان تازه نیست، و اگر بنا بر این باشد که فقط جنس کاملاً تازه را در یخ‌بند نگه‌داریم، باید گفت بهتر آن است که ماهی تازه را هرچه زودتر مصرف کنیم و ماهی یخ‌بسته را ــ که در دستگاه‌های صنعتی منجمد شده است ــ در یخ‌بند نگه‌داریم و هنگام مصرف یخ آن را باز کنیم. به هر صورت، هرگاه بخواهیم ماهی را در یخ‌بند بگذاریم باید در بسته بندی آن آنچه را در بالا دربارهٔ گوشت و مرغ گفته شد رعایت کنیم.

◄ ماهی درسته را باید فلس بگیریم، بشکافیم، اندرونهٔ آن را درآوریم، بشوییم و آب آن را خشک کنیم، چنان که اثری از اندرونه و خون در آن باقی نماند. اگر نخواهیم ماهی را با سر برای سفره آماده کنیم، بهتر است سر ماهی را هم بزنیم.

در فرنگستان گاهی ماهی درستهٔ یخ بسته را «روکش» می‌دهند، به این صورت که ماهی را اول ۲۴ ساعت در یخ‌بند می‌گذارند تا یخ ببندد، سپس آن را ۱۰-۱۵ ثانیه در آب نمک (۳ قاشق نمک در ۱ لیتر آب) می‌گذارند و در می‌آورند و به یخ‌بند برمی‌گردانند، و این کار را چند بار تکرار می‌کنند تا لایهٔ نازکی از آب نمک روی ماهی یخ ببندد و جلو نفوذ هرگونه فسادی را بگیرد. این ماهی را باید در لفاف نایلون پیچید و در یخ‌بند گذاشت. جای ماهی باید طوری باشد که ماهی خم نشود، و گرنه روکش آب نمک ترک می‌خورد و بی‌اثر می‌شود.

◄ فیله و استیک ماهی را هم مانند ماهی درسته باید شست و آب آن را خشک کرد و سپس

| | |
|---|---|
| ماهی‌های کم چربی (مانند هامور و میش ماهی) | تا ۶ ماه |
| ماهی‌های چرب (مانند شیر، غباد، اُزون برون و آزاد) | تا ۳ ماه |
| ماهی‌های لطیف (مانند حلوا، کفشک و شوریده) | تا ۳ ماه |
| میگوی خام | تا ۳ ماه |
| میگوی پخته | تا ۱ ماه |
| شاه میگو و خرچنگ آب پز | تا ۳ ماه |

برای یخ‌بند بسته بندی کرد. هر بسته باید به اندازهٔ یک نوبت پخت و پز باشد، تا پس از باز شدنِ یخ بتوانیم همهٔ آن را مصرف کنیم. میان هر دو فیله یا استیک باید یک ورقه کاغذ مومی یا نایلکس بگذاریم تا جدا کردن آن‌ها از هم آسان باشد.

◄ میگو را می‌توان خام یا آب‌پز، و با پوست یا پوست گرفته در یخ‌بند گذاشت. همچنین، میگوی خامِ با پوست را می‌توان در ظرف درداری چید، روی آن آب نمک رقیق ریخت و در یخ‌بند گذاشت تا به صورت قالب یخ درآید.
◄ شاه میگو و خرچنگ را باید مانند میگو اول آب‌پز کنیم سپس در یخ‌بند بگذاریم (برای آب‌پز کردنِ این‌ها نگاه کنید به صفحه‌های ۳۰۸ و ۳۰۷).

## نگه‌داری نان و شیرینی در یخ‌بند



گذشته از گوشت و مرغ و ماهی و تره‌بار که در بالا به آن‌ها اشاره کردیم، تقریباً تمام اقسامِ نان و شیرینی خشک و کیک بدون خامه در یخ‌بند بهتر از هوای آشپزخانه می‌مانند. از این میان، نان سنگک و بربری، به‌ویژه اگر تازه در یخ‌بند گذاشته شود، تازه هم بیرون می‌آید (کافی است چند دقیقه روی شعله پخش‌کن یا در فر داغ شوند). نان سفید و شیرینی دانمارکی هم کیفیت خود را خوب حفظ می‌کنند.

از آنجا که اندود و آرایش کیک در یخ‌بند خراب می‌شود، کیک را بدون اندود و آرایش خامه‌ای می‌توان در یخ‌بند گذاشت و پس از درآوردن آن را اندود و آرایش‌کرد. خمیر نان و نان شیرینی را هم می‌توان تا چند هفته در یخ‌بند نگه‌داشت. اگر خمیر مخمّر داشته باشد، مخمّر آن در یخ‌بند ضعیف می‌شود و لازم است پس از باز شدن یخ مخمّر آن تجدید شود.

در همهٔ این موارد البته باید قواعد بسته بندی رعایت شود. در بسته بندی کیک و نان شیرینی طبعاً باید دقت کرد که این مواد زیر فشار قرار نگیرند و از ریخت نیفتند.

## تره‌بار



بیشتر اقسام تره‌بار پختنی را می‌توان در یخ‌بند نگه‌داری کرد، بدون آن که در عطر و مزهٔ آن‌ها تغییر مهمی پیش بیاید. اگر تره‌بار جوان و نازک را به روش درست و با بسته‌بندی خوب در یخ‌بند بگذاریم، می‌توان آن را از یک فصل تا فصل دیگر نگه‌داشت. تره‌بار پُرآب، مانندِ گوجه فرنگی و پیاز، در یخ‌بند تغییر شکل می‌دهند؛ این اقسام تره‌بار را در پخت و پز می‌توان به‌کار برد، ولی به شکل تره‌بار تازه نمی‌توان سر سفره گذاشت.

به طور کلی می‌توان گفت تره‌باری را که پخته می‌شود می‌توان در یخ‌بند نگه داشت، ولی آن‌هایی را که خام خورده می‌شود نمی‌توان. تره‌بار پختنی را پیش از گذاشتن در یخ‌بند باید گذشته از پاک‌کردن و پوست گرفتن، مدت کوتاهی در آب جوش گذاشت تا نیم‌پز شود. روش نیم‌پز کردنِ تره‌بار برای نگه‌داری در یخ‌بند به این شکل است که اول یک دیگ را روی آتش اجاق به جوش می‌آوریم، سپس تره‌بار را در آب جوشان می‌ریزیم و زمان پخت را از لحظه‌ای که آب باز به جوش

می‌آید حساب می‌کنیم. مدت پخت در هر مورد فرق می‌کند و در زیر داده می‌شود.

◄ غوره را می‌شوییم و دم می‌گیریم، ۳۰ ثانیه می‌جوشانیم و فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و بسته‌بندی می‌کنیم.

◄ سیب و به را می‌شوییم، قاچ می‌کنیم و تخم می‌گیریم. با اندکی آب لیمو ۱-۲ دقیقه می‌جوشانیم و فوراً در آب یخ می‌ریزَیم، سپس آب آن را خشک می‌کنیم و بسته‌بندی می‌کنیم.

◄ کنگر را می‌شوییم و تیغ آن را می‌گیریم، با اندکی آب‌لیمو ۱-۲ دقیقه می‌جوشانیم و فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و بسته‌بندی می‌کنیم.

◄ بادنجان را با کارد فولاد زنگ نزن سکه سکه می‌بریم، یا خرد می‌کنیم، با اندکی آب‌لیمو ۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و با ورقهٔ کاغذ یا نایلون یک لا در میان در ظرف پلاستیک دردار می‌چینیم.

◄ ریواس را از ساقهٔ چوبی جدا و خرد می‌کنیم. سپس ۱ دقیقه می‌جوشانیم و فوراً در آبِ یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و بسته‌بندی می‌کنیم.

◄ باقلای رسیده را دو پوسته می‌کنیم و اگر درشت باشد خلال می‌کنیم، ۱ دقیقه در آب می‌جوشانیم و فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و بسته بندی می‌کنیم.

◄ مارچوبه را می‌تراشیم، دو نیم می‌کنیم، به ۲ دستهٔ نازک و درشت تقسیم می‌کنیم و می‌بندیم، به ترتیب ۱ و ۲ دقیقه می‌جوشانیم و فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در کیسهٔ نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته‌بندی می‌کنیم.

◄ لوبیا سبز را درسته یا خرد کرده ۱-۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و درکیسهٔ نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم.

◄ گل کلم سفید و سفت را انتخاب می‌کنیم، بیخ آن را برمی‌داریم (برای سوپ یا کلم‌پلو کنار می‌گذاریم)، کلم را گُل گُل خرد می‌کنیم، نیم ساعت در آب سرد می‌خیسانیم، با اندکی آب لیمو ۲ دقیقه در آب جوش می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در ظرفِ پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم.

◄ گل کلم سبز (بروکلی) را از ساقهٔ چوبی جدا می‌کنیم، خرد می‌کنیم، به ۲ دستهٔ نازک و درشت تقسیم می‌کنیم، به ترتیب ۱ و ۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و درکیسهٔ نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته‌بندی می‌کنیم.

◄ کلم دکمه‌ای (کلم بروکسل) را ساقه می‌بُریم و برگ‌های پلاسیده را برمی‌داریم، می‌شوییم، بسته به اندازهٔ کلم ۲-۳ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و درکیسهٔ نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم.

◄ کلم پیچ جوان و نازک را انتخاب می‌کنیم، برگ‌های پلاسیده را برمی‌داریم، کلم را رشته رشته می‌کنیم، در آب نمک می‌شوییم، ۱ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در کیسهٔ نایلکس بسته بندی می‌کنیم.

◄ هویج را پوست می‌گیریم و سر و ته می‌زنیم، ریز یا درشت خرد می‌کنیم، بسته به اندازهٔ آن ۳-۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در کیسهٔ نایلکس بسته بندی می‌کنیم. هویج‌های کوچک را می‌توان درسته بسته بندی کرد.

◄ کرفس یخ بسته برای پخت و پز مناسب است، ولی برای سالاد مناسب نیست. برگ درشتِ کرفس را جدا می‌کنیم، ساقه را با برگ نازک خرد می‌کنیم، می‌شوییم، بسته به اندازهٔ کرفس ۱-۲ دقیقه در آب جوش می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در کیسهٔ نایلکس بسته بندی می‌کنیم.

◄ کدو سبز را با پوست یا پوست گرفته ورقه ورقه می‌بریم، ۱-۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم و آب آن را خشک می‌کنیم. در ظرف پلاستیکی می‌گذاریم و روی ورقه‌ها یک لا درمیان ورق کاغذ مومی یا نایلکس می‌گذاریم.

◄ تره فرنگی را بیخ و برگ می‌زنیم، خرد می‌کنیم و در آب سرد می‌گذاریم تا گل و ماسهٔ آن شسته شود، آب می‌کشیم، ۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم و آب آن را خشک می‌کنیم و در ظرف پلاستیکی یا کیسهٔ نایلکس بسته بندی می‌کنیم. تره فرنگی را می‌توان در سسِ سفید پخت و با سس در ظرف پلاستیکی بسته بندی کرد.

◄ قارچ را می‌شوییم، ساقهٔ آن را می‌زنیم (برای سوپ یا خاگینه نگه می‌داریم)، کله را ورقه ورقه می‌بُریم، با کمی آب لیمو در آب سرد می‌خیسانیم، در اندکی روغن یا کره روی آتش ملایم تفت می‌دهیم، یا با اندکی آب لیمو ۳۰ ثانیه در آب جوش می‌جوشانیم، با کفگیر برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود، سپس در ظرف پلاستیکی بسته‌بندی می‌کنیم. (قارچ پوست نازکی دارد که بعضی از آشپزها عقیده دارند باید گرفته شود.)

◄ نخود سبز را پوست می‌گیریم، ۱ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، در آب‌کش می‌ریزیم تا خنک شود و در کیسهٔ نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم.

| | |
|---|---|
| بیشتر اقسام تره‌بار | تا ۱۰ ماه |
| هویج | تا ۸ ماه |
| گل کلم | تا ۸ ماه |
| گل کلم سبز (بروکلی) | تا ۸ ماه |
| تره فرنگی | تا ۶ ماه |
| سبزی سرخ کرده | تا ۳ ماه |

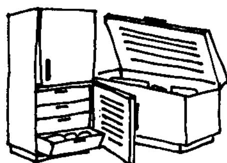
◄ فلفل دلمه‌ای (سبز یا قرمز) را می‌شوییم، تخم می‌گیریم، خرد می‌کنیم، ۱ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در کیسهٔ نایلکس یا ظرفِ پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم. برای دلمه، فلفل درسته را پس از تخم گرفتن می‌جوشانیم و در ظرف‌های جدا بسته بندی می‌کنیم.

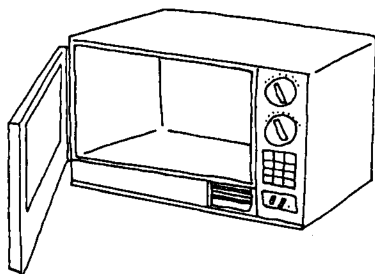
◄ اسفناج را نیم ساعت در آبِ سرد می‌خیسانیم تا گل و ماسهٔ آن شسته شود، آب می‌کشیم، ۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، در آب‌کش می‌ریزیم و با پشت قاشق کمی روی آن فشار می‌دهیم تا آبِ زیادی آن گرفته شود، سپس در کیسهٔ نایلکس بسته بندی می‌کنیم.

◄ آوُکادوی درسته یا خردکرده در یخ‌بند خوب نمی‌ماند؛ باید آن را پوست و هسته بگیریم و خمیر (پوره) کنیم، سپس در ظرف پلاستیکی بسته بندی کنیم. به خمیر آوکادو می‌توان اندکی نمک یا شکر اضافه کرد.

◄ پیاز داغ را پس از خنک شدن با کمی روغن در ظرف پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم.

◄ سبزی: از میان سبزی‌ها شوید و سبزی آش را می‌توان خرد کرد و در کیسهٔ نایلکس در یخ‌بند نگه‌داشت، و سپس به صورت سبزی تازه در پخت و پز به کار برد. گشنیز و شنبلیله و جعفری را باید پس از خرد کردن کمی در روغن تفت بدهیم و سپس در یخ‌بند بگذاریم و سبزی کوکو بهتر است تازه باشد.



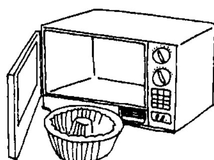


پیوست دوم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# فِرموج‌پز (مایکروویو)





## فصل صد و سی و یکم: **فر موج‌پز (مایکروویو)**

امروز ــ در آستانهٔ سال ۱۳۷۸ شمسی ــ چندان بیشتر از یک دهه نیست که نوعی دستگاه برقی به نامِ «مایکروویو» (microwave) به بازار آمده، ولی در این مدت کوتاه این دستگاه در بسیاری از زمینه‌ها جای اجاق‌های گازی و نفتی و غیره را گرفته است، و هنوز هم دارد می‌گیرد. مایکروویو هم مانند اجاق وسیله‌ای است برای پخت و پز؛ فرق اساسی آن با اجاق این است که حرارت را نه در خودش بلکه در غذا و با سرعت بیشتر ایجاد می‌کند. این حرارت به واسطهٔ تابش امواجی به نامِ امواجِ الکترومغناطیسی ایجاد می‌شود، که شکلی از انرژی است و از نوع امواج رادیو و تلویزیون است. کلمهٔ «مایکروویو» به معنای موج ریز است، و از آنجا که این دستگاه نوعی فر است که موادِ غذایی را با این امواج می‌پزد، نگارنده از خوانندگان محترم اجازه می‌خواهد که آن را «فرِ موج‌پز» ــ به قیاس آب‌پز و بخارپز ــ بنامد، و امیدوار است که فرصت برای گذاشتن نام فارسی روی این دستگاه از دست نرفته باشد.

برای آشپزی در فر موج‌پز نیازی به دستور جداگانه نیست، ولی آشنایی با اصول کلی و طرز کار و نگه‌داری آن برای کسی که می‌خواهد با این وسیلهٔ جدید کار کند لازم است. پس از این آشنایی، با اندکی تجربه و مقداری هوش ــ که خوشبختانه تاکنون هیچ‌کس از سهم خود در این خصوص شکایتی نکرده است ــ آشپز هوشمند می‌تواند دستورهای آشپزی با اجاق معمولی را در آشپزی با فرِ موج‌پز هم به کار برد.

### فر موج‌پز چه گونه کار می‌کنَد؟



دستگاه فر موج‌پز نوعی فر است؛ وقتی ما این فر را روشن می‌کنیم، جریان برق از لامپی به نام «ماگِنِترون» می‌گذرد و در این لامپ به امواج الکترومغناطیسی مبدل می‌شود. این امواج با نوسان ۲۵۰ میلیون بار در ثانیه و با سرعت نور در خط مستقیم در فضا پخش می‌شوند. در و دیواره‌های فر موج‌پز طوری ساخته شده است که این امواج از آن‌ها نمی‌گذرد و به بیرون سرایت

نمی‌کند. همین که درِ فر را باز کنیم، جریان موج قطع می‌شود. اگر این جریان به بیرون از فر سرایت کند ممکن است دست و بال ما را بسوزاند، چنان که اگر شعلهٔ آتش هم با دست ما تماس پیدا کند آن را می‌سوزاند. از این رو، کیفیت بسته شدن درِ فر موج‌پز و قفل آن از لحاظ ایمنی اهمیت دارد. اگر در بسته شدن درِ دستگاه اشکالی پیش بیاید، یا با باز شدن در دستگاه خاموش نشود، نباید با آن کار کنیم. تعمیر دستگاه موج‌پز هم کار آدم غیر متخصص نیست.

## مشخصات فر موج‌پز



هنگام خرید دستگاه موج‌پز بیش از هر چیز باید دقت کنیم که در و دیوارهٔ توی فر کاملاً سالم باشد. هرگونه لقی و دست‌خوردگی در قفل و لولای در ممکن است برای آشپز خطرناک باشد.

در انتخاب دستگاه طبعاً باید با توجه به مشخصات آن تصمیم بگیریم.

فر موج‌پز اساساً بر دو نوع است: *موج‌پز ساده* و *موج‌پز مرکب*. موج‌پز ساده فقط با امواجِ الکترومغناطیسی کار می‌کند و همان است که آن را با نام موج‌پز می‌شناسیم. موج‌پز مرکب ترکیبی است از فر موج‌پز و فر برقی، که برای رفع نقص اساسی دستگاه موج‌پز ساخته شده است، یعنی این‌که در فر موج‌پز ساده نمی‌توان چیزی را کباب کرد، به طوری که رویهٔ آن سرخ شود. حدِ بالای نیروی موج‌پز مرکب معمولاً از موج‌پز ساده کمتر است، ولی با به‌کار انداختن هر دو نیروی دستگاه مرکب می‌توان غذای کاملی را در مدت کوتاهی آماده کرد.

گذشته از اندازهٔ فر، که به نیاز خانواده و مقدار فضای آشپزخانه بستگی دارد، مهم‌ترین مشخصاتی که در امر انتخاب می‌توان در نظر گرفت به قرار زیر است:

◄ درجهٔ نیرو و مدت پخت: در بیشتر دستگاه‌های موج‌پز ساده و مرکب کار برحسب زمان و نیروی امواج درجه بندی شده است، به این معنی که هر بار که دستگاه را روشن می‌کنیم باید معین کنیم که فر با چه نیرویی و به چه مدتی کار کند. وسیلهٔ تنظیم این دو عامل یا پیچ گردانی است که باید عقربک آن را روی رقمی که می‌خواهیم بگذاریم، یا تابلویی است که با زدن تکمه یا تماسِ انگشت خواست ما را ثبت می‌کند. نیرو معمولاً از ۶۰ وات تا ۶۰۰ وات و زمان از ۱ ثانیه تا ۱ ساعت یا بیشتر قابل تنظیم است. دستگاه‌های دقیق‌تر معمولاً با تابلو کار می‌کنند؛ صفحه و عقربک ساده‌تر است و طرز کار آن را زودتر می‌توان یاد گرفت.

◄ حافظه: برخی از فرهای موج‌پز حافظه هم دارند؛ یعنی به آن‌ها می‌توان فرمان داد که در چه ساعتی با چه نیرویی شروع به کار کنند و به چه مدتی کار را ادامه دهند و سپس خاموش شوند. حافظه به درد کسانی می‌خورد که ممکن است در وقت لازم بالای سر فر نباشند؛ یعنی مثلاً می‌خواهند یک ساعت پیش از برگشتن از سر کار دستگاه به طور خودکار روشن شود و غذایی را که قبلاً در آن گذاشته شده آماده کند. تابلوِ حافظه ممکن است برحسب کاری که انجام می‌دهد ساده یا پیچیده باشد. منظور از تابلوِ پیچیده تابلویی است که می‌توان دستورهایی را روی آن ضبط کرد؛

مانند این‌که فر موج‌پز در چه زمانی و با چه درجه‌ای و به چه مدتی به کار بیفتد، یا خاموش شود و پس از مدت معینی دوباره به‌کار بیفتد. این گونه تابلوهای پیچیده برای کسانی که بیشتر اوقات بیرون از خانه هستند و می‌خواهند فر موج‌پز در غیاب آن‌ها کار کند به کار می‌آید.

◄ درجهٔ یخ بازکن: باز کردن یخ مواد یخ‌بسته روی درجهٔ پایین انجام می‌گیرد، وگرنه مثلاً رویهٔ مرغ یخ بسته ممکن است پخته شود و یخ توی آن هنوز باز نشده باشد. برای پرهیز از این مشکل، بسیاری از دستگاه‌ها درجهٔ خاصی برای بازکردن یخ دارند که فقط مدت آن‌را باید برحسبِ مقدار مادهٔ یخ‌بسته معین کرد. دستگاهی که این درجه‌را نداشته باشد در واقع ناقص نیست؛ کافی است آن را روی درجهٔ پایین بگذاریم و مدت کار آن را برحسب مقدار مادهٔ یخ بسته معین کنیم.

◄ شاخک حساس: در برخی از دستگاه‌های گران قیمت آلت خاصی کار گذاشته شده است که می‌توان آن‌را «شاخک حساس» نامید. این شاخک حرارت و مقدار بخار آبِ توی فر را حس می‌کند. شما نوع مادهٔ غذایی و درجهٔ پخت آن‌را به صورتی‌که در دستور پخت آمده به اطلاع جنابِ موج‌پز می‌رسانید، آن جناب خودش درجهٔ نیرو را معین می‌کند و پس از پخته شدن غذاً به‌کمک شاخک حساس به موقع خاموش می‌شود.

◄ سیخک دماسنج: برخی از دستگاه‌ها مجهز به‌سیخکی هستند که با سیم به دیوارهٔ توی فر متصل است. اگر این سیخک را توی مادهٔ خوراکی ــ مثلاً گوشت ژیگویی ــ فروکنید و بگذارید تا پایان پخت بماند دستگاه می‌فهمد که توی‌گوشت چه وقت پخته است و به موقع خاموش می‌شود، یا نیرو را کم می‌کند تا غذا گرم بماند.

◄ بریان کُن: در سقف برخی از دستگاه‌ها یک میلهٔ بریان کن برقی کارگذاشته شده است که می‌تواند رویهٔ گوشت و مرغ و مانند این‌ها را پس از پخته شدن بریان کند. این دستگاه‌ها در واقع نوعی فر مرکب هستند که در بالا به آن‌ها اشاره شد.

◄ کفهٔ گردان: در کف بسیاری از دستگاه‌ها کفهٔ گردانی کار گذاشته شده است که ظرف غذا را آهسته می‌چرخاند تا همه جای غذا به یک اندازه حرارت ببیند. ظرفی‌که روی‌کفه گذاشته می‌شود باید به اندازه‌ای باشد که هنگام چرخیدن لبهٔ آن با دیوارهٔ فر تماس پیدا نکند. کفهٔ گردان معمولاً از جنس بلور نسوز است و می‌توان آن را برای شستن برداشت. به کتابچهٔ دستگاه نگاه کنید، ممکن است فر بدون کفهٔ گردان هم کار کند؛ در این صورت اگر بخواهید ظرف مستطیلی را در فر بگذارید که جای چرخش ندارد، می‌توانید کفهٔ گردان را بردارید. در این موارد معمولاً لازم است یک بشقاب چینی یا بلوری روی پایهٔ گردان کفه وارونه حایلَ کنید تا پایه آزاد باشد.

◄ آنتنِ گردان: این نوعی پروانه است که ممکن است در بالای سقف یا زیر کف فر کار گذاشته شده باشد؛ کار آن این است که امواج پزنده را به طور یک‌نواخت در فر پخش کند.

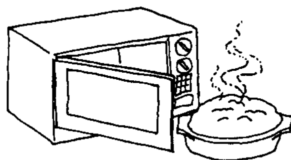
◄ سینیِ بگذار و بردار: کف فر برخی از دستگاه‌ها نوعی سینی است که می‌توان آن را برداشت و باز سر جایش گذاشت. این دستگاه‌ها، که طبعاً کفهٔ گردان ندارند، قاعدتاً باید به آنتنِ گردان در سقف فر مجهز باشند، وگرنه توزیع حرارت در فر یک‌نواخت نخواهد بود.

## نگه‌داری فر موج‌پز



همیشه همراه با خود دستگاه کتابچه‌ای هم به شما داده می‌شود که سازندهٔ دستگاه طرز کار و نگه‌داری دستگاه را در آن توضیح داده است. از لحاظ نگه‌داری، مهم‌ترین مطلب این کتابچه این است که با این دستگاه چه کارهایی را *نمی‌توان* کرد، یا *نباید* کرد. این کتابچه ممکن است به زبانِ خارجی باشد؛ در این صورت باید از دختر یا پسر خود که تازه وارد دانشکدهٔ ترجمه شده است خواهش کنیم که خلاصه‌ای از این کتابچه را برای ما ترجمه کند. به طور کلی نکات زیر را می‌توان در نگه‌داری و شستن هر نوع دستگاه موج‌پز توصیه کرد:

- پیش از شستن بیرون یا توی دستگاه سیم آن را از پریز برق بیرون بکشید.
- بیرون دستگاه موج‌پز را می‌توان با ابر نرم و آب صابون یا مایع ظرف‌شویی شست. ابر باید فقط اندکی آب داشته باشد، به طوری که آب از آن شُره نکند و وارد منافذ دستگاه نشود.
- توی فر را هم به همین ترتیب بشویید و کاملاً پاکیزه نگه دارید، به‌ویژه محل تماس در با پیکر دستگاه باید پاکیزه و بدون لک باشد؛ چون اگر چیزی مانع چفت و جذب شدن در با پیکر شود، ممکن است امواج پزنده به بیرون دستگاه نَشْت کند. پس از شست و شو ابر را در آبِ خالص بزنید و به در و پیکر فر بکشید، سپس با دستمال خشک کنید.
- قطعات جداشو، مانند سینی وکفهٔ گردان، را پیش از شست و شو از دستگاه درآورید.
- در و دیوار فر موج‌پز داغ نمی‌شود؛ از این رو موادی که ممکن است هنگام پخت و پز به در و دیوار فر پاشیده شود نمی‌سوزد و پاک کردن آن دشوار نیست. این کار باید پس از خاموش شدنِ دستگاه بی‌درنگ انجام گیرد. اگر روی دیوارهٔ توی فر لکه‌ای چسبیده باشد، یک ظرف آب را در فر به جوش بیاورید و بگذارید چند دقیقه بجوشد. سپس لکه را با ابر دونَم پاک کنید.
- هرگاه توی فر بو گرفته باشد، ۱ پیمانه آب و نیم پیمانه آب لیمو در ظرفی بریزید و ۵ دقیقه در فر بجوشانید، سپس در و پیکر فر را با ابر آغشته به همین آب بشویید و خشک کنید.
- در شستن و تمیز کردن بیرون یا درون فر موج‌پز هرگز کارد یا چنگال یا سیم ظرف‌شویی یا ابرِ زبر به کار نبرید.
- هرگز فرِ خالی را روشن نکنید؛ این کار به دستگاه موج‌پز آسیب می‌رساند. همیشه یک لیوان آب در فر بگذارید، تا اگر کسی ناخواسته آن را روشن کرد دستگاه آسیب نبیند.
- هرگز فر موج‌پز را برای خشکاندن لباس یا کاغذ به کار نبرید.
- هرگز چیزی به درِ فر آویزان نکنید؛ اگر چفت و لولا آسیب دید فر را روشن نکنید.
- هرگاه چیزی مانع بسته شدن درِ فر باشد، هرگز در را با زور نبندید.
- هرگز سعی نکنید در طرز کار یا درجه‌های دستگاه تصرفی بکنید.
- هرگاه تعمیری لازم شد، این کار را فقط به دست تعمیرکار متخصص بسپارید.



# فصل صد و سی و دوم: **پخت و پز در فرِ موج‌پز**

در برخورد با امواج پزندهٔ فر موج‌پز، اشیا به سه دسته تقسیم می‌شوند: آن‌هایی که این امواج را برمی‌گردانند، مانند فلزات؛ آن‌هایی که این امواج را از خود عبور می‌دهند، مانند بلور و چینی و پلاستیک؛ و آن‌هایی که این امواج را جذب می‌کنند. چیزهایی که امواج پزنده را جذب می‌کنند عبارت‌اند از آب و قند و چربی؛ این سه چیز در همهٔ مواد غذایی وجود دارد.

جذب امواج پزنده به‌این معنی است که این امواج مولکول‌های آب و قند و چربی را با سرعت زیاد به لرزش درمی‌آورند. مولکول‌ها بر اثر ساییده شدن به همدیگر داغ می‌شوند، همان طور که وقتی دو کف دست خود را به‌هم می‌مالیم احساس حرارت می‌کنیم؛ و پختن چیزی نیست جز تغییری که بر اثر حرارت در مواد غذایی روی می‌دهد.

امواج پزنده برخلاف امواج اشعهٔ ایکس و اشعهٔ گاما در مادهٔ خوراکی انباشته نمی‌شوند، رنگ و بو و مزه هم ندارند. یعنی حرارت فر موج‌پز با حرارت شعله و فر اجاق معمولی فرقی ندارد. (اما حرارت فر موج‌پز از هر ماده‌ای نمی‌گذرد، و در همه جای فضای فر هم یک‌سان نیست.)

به این ترتیب، دانشی که برای آشپزی در فر موج‌پز لازم است در سه اصل خلاصه می‌شود:

۱) مواد غذایی را در چه ظرفی باید بریزیم که مانع نفوذ امواج پزنده نشود.
۲) ظرف غذا را چه مدتی باید در فر موج‌پز بگذاریم تا غذا پخته شود.
۳) مواد غذایی را باید به چه ترتیبی در ظرف بچینیم تا حرارت به همهٔ آن‌ها برسد.

## ظرف‌های موج‌پز



هر ظرفی را نمی‌توان برای پخت و پز با فر موج‌پز به کار برد. در سطرهای زیر فهرستی از ظرف‌هایی که می‌توان در فر موج‌پز گذاشت و ظرف‌هایی که نمی‌توان گذاشت داده می‌شود. هرگاه در مورد ظرفی تردید داشته باشید، یک لیوان سرخالی آب وسط آن بگذارید، ظرف را وسط فرِ موج‌پز قرار دهید و فر را یک دقیقه روی درجهٔ بالا روشن کنید. اگر ظرف داغ شد، برای به کار بردن در فر موج‌پز مناسب نیست.

## ظرف‌های مجاز



ظرف‌های زیر را می‌توان برای پخت و پز یا گرم کردن غذا یا باز کردن یخ مواد غذایی در فرِ موج‌پز به کار برد:

◄ چینی: ظرف‌های چینی معمولی را می‌توان در فر موج‌پز گذاشت، به شرط آن که زیاد نازک نباشند و نقش طلایی یا نقره‌ای و زوائد فلزی نداشته باشند. برای پختن خورش و مانند آن باید ظرف دردار به کار بریم، ولی لای درِ ظرف باید اندکی باز باشد (مثلاً خلال دندان چوبی یا یک چوب کبریتِ سرکنده لای در بگذاریم). ظرف‌های مخصوص موج‌پز روزنه‌ای برای بیرون رفتنِ بخار دارند.

◄ بلور: برای مواد پروتئینی و تره‌بار ظرف بلور معمولی بسیار خوب است (بلور رنگی ممکن است فلز داشته باشد و خوب نیست). برای مواد چرب و قندی بهتر است بلور نسوز به کار بریم، چون که این مواد مقدار زیادی امواج پزنده جذب می‌کنند و بسیار داغ می‌شوند، به طوری که ممکن است بلور معمولی را بترکانند.

◄ کاغذ و مقوا: انواع حولهٔ کاغذی و دستمال کاغذی و ظرف کاغذی یا مقوایی را برای پختن یا گرم کردن غذاهای کم آب یا بی‌آب یا برای باز کردن یخ آن‌ها می‌توان به کار برد. حولهٔ کاغذی به‌ویژه برای بازکردن یخ نانِ یخ‌بسته و تنوری کردن سیب زمینی درسته مناسب است. کاغذ مومی را می‌توان در قالب کیک و نان گذاشت یا روی ظرف غذا کشید. از به کاربردن کاغذ و مقوایی که نقش چاپی داشته باشند باید پرهیز کنیم، چون ممکن است نقش آن‌ها روی مادهٔ غذایی منتقل شود.

◄ چوب و حصیر: ظرف و سبد چوبی و حصیری را برای مدت کوتاه ـ مانند گرم‌کردن نان و کیک ـ می‌توان در فر موج‌پز گذاشت؛ ولی باید توجه داشته باشیم که در چوب و حصیر مقداری آب وجود دارد؛ در مدت طولانی ـ بیشتر از ۴-۵ دقیقه ـ این آب تبخیر می‌شود و ظرف ممکن است ترک بردارد. دستهٔ قاشق چوبی‌هم به همین دلیل پس از ۲-۳ دقیقه داغ می‌شود.

◄ پارچهٔ نخی: پارچهٔ نخ خالص را می‌توان مانند کاغذ به کار برد و به ویژه در سبد نان پهن کرد. اگر پارچه الیاف مصنوعی داشته باشد، این الیاف ممکن است در فر موج‌پز ذوب شود.

◄ پلاستیک: پلاستیک سخت ـ از نوعی که حرارت ماشین ظرف شویی را تحمل می‌کند ـ برای پخت و پز در فرِ موج‌پز مناسب است. درواقع از این جنس پلاستیک ظرف‌های خاصی برای موج‌پز در بازار هست. ظرف‌های پلاستیک نازک و نرم ـ مانند ظرف ماست ـ برای باز کردن یخِ مواد غذایی مناسب‌اند، ولی در پخت و پز طولانی نرم یا حتی ذوب می‌شوند و ممکن است غذا از آن‌ها بیرون بریزد. کیسهٔ سلوفان یا پلاستیک خاصی برای فر موج‌پز ساخته می‌شود که آن را می‌توان به جای ظرف به کار برد، به‌ویژه برای پختن مرغ درسته. کیسهٔ نایلون یا نایلکس را فقط برای مدتِ کوتاه می‌توان در فر موج‌پز گذاشت. در هر صورت کیسه را باید از چند جا سوراخ کنیم تا بخار از آن بیرون رود، وگرنه می‌ترکد.

## ظرف‌های غیرمجاز



ظرف‌هایی که از جنس‌های زیر ساخته شده‌اند، به دلایلی که خواهیم گفت نباید در فر موج‌پز گذاشته شوند:

- فلز: ظرف‌های فلزی را عموماً نمی‌توان در فر موج‌پز به‌کار برد، چون که امواج پزنده از آن‌ها نمی‌گذرد و به غذا نمی‌رسد، بلکه به صورت جرقهٔ برق به دیوارهٔ فر برمی‌گردد؛ در نتیجه غذا پخته نمی‌شود و دستگاه موج‌پز هم ممکن است آسیب ببیند.
- سفال: در سوراخ‌های ذره‌بینی سفال مقداری آب یا بخار آب وجود دارد که امواج پزنده را جذب می‌کند و ممکن است بسیار داغ شود. همچنین، چون مقداری از انرژی صرف خود ظرف می‌شود، غذا در آن دیر می‌پزد.
- سرامیک: در لعاب بسیاری از ظرف‌های سرامیک مقداری فلز به‌کار رفته است؛ در نتیجه این ظرف‌ها در حکم ظرف فلزی هستند. نوع خاصی سرامیک برای فر موج‌پز ساخته می‌شود که لعابِ آن فلز ندارد.
- ملامین: این جنس پلاستیک امواج پزنده را جذب می‌کند و داغ یا ذوب یا سیاه می‌شود.
- چینی یا بلور فلزدار: ظرف‌هایی که لبه یا نقش طلایی یا نقره‌ای یا زوائد فلزی داشته باشند باعث ایجاد جرقه و آسیب دیدن دستگاه موج‌پز می‌شوند.
- ظرف‌های تعمیر شده: چسب این ظرف‌ها، که معمولاً برای تعمیر شکستگی به‌کار می‌رود، ممکن است از جنسی باشد که در فر موج‌پز آب شود. ظرف‌هایی هم که بند فلزی خورده باشند به دلیل ایجاد جرقه نباید به‌کار روند.
- ظرف‌های دهانه تنگ: مانند انواع شیشه و بطری، که ممکن است فشار بخار در آن‌ها تا حدِ خطرناکی بالا برود.

## کارهایی که با موج‌پز نباید کرد



کارهایی هم هست که در فر موج‌پز نمی‌توان انجام داد؛ از این رو نمی‌توان انتظار داشت که روزی دستگاه موج‌پز اجاق گازی یا برقی را از خانه بیرون کند. گذشته از مواردی که در صفحاتِ گذشته به آن‌ها اشاره کردیم، به چند مورد زیر توجه کنید:

- فر موج‌پز خالی را نباید روشن کرد.
- هرگاه دستگاه موج‌پز آسیب دیده باشد، به ویژه اگر چفت و لولای درِ آن تکان خورده باشد، فر را نباید روشن کنیم.
- اگر بخواهیم شیر بچه را گرم کنیم باید اول آن را در ظرف دهانه گشادی در فر بگذاریم، سپس در شیشه بریزیم.

◄ تخم مرغ را برای سفت شدن در فر موج‌پز نباید گذاشت؛ اگر تخم مرغ درسته را در فر بگذاریم، فشار بخار پوست تخم مرغ را می‌ترکاند.

◄ دماسنج فرِگاز را در فر موج‌پز نباید به‌کار بریم.

◄ خرچنگ و شاه‌میگو و عقربک (لابستر) هم مانند تخم مرغ درسته در موج‌پز می‌ترکد.

◄ ظرف درداری را که درِ آن کاملاً بسته می‌شود با درِ بسته در موج‌پز نباید گذاشت.

◄ روغن‌جوش‌کردن مواد غذایی ــ یعنی سرخ‌کردن آن‌ها در روغن عمیق ــ در فر موج‌پز عملی نیست.

◄ کباب کردن گوشت و مرغ و ماهی و مانند این‌ها در فر موج‌پز مقدور نیست.

◄ تابهٔ موج‌پز (← صفحهٔ ۱۸۰۵) را بیش از ۶ دقیقه در فر موج‌پز نباید داغ کرد.

◄ بوقلمون درشت در موج‌پز خوب در نمی‌آید، چون ممکن است امواج در همه جای آن نفوذ نکند.

◄ برنج و پاستا را در فر موج‌پز می‌توان پخت، ولی مدت پخت آن کمتر از روی اجاق گاز نخواهد بود. اگر بخواهیم این‌ها را در موج‌پز بپزیم، روش پخت همان روش روی اجاق است.

## شگردهای پخت در فر موج‌پز



بیشتر روش‌های پخت و پز در فر موج‌پز همان‌هایی است که در پخت و پز روی اجاق عادی به‌کار می‌رود؛ تفاوت عمده در این است که موج‌پز کار را سریع‌تر انجام می‌دهد، تبخیر کمتر صورت می‌گیرد، و مواد غذایی شکل اصلی خود را بیشتر حفظ می‌کنند. شگردهای زیر در پخت و پز با موج‌پز اهمیت دارند، و اگر درکاربرد آن‌ها دقت کنیم، پس از چندی به صورت طبیعت ثانوی در می‌آیند.

◄ برگرداندن: تکه‌های بزرگ مواد غذایی ــ مانند مرغ یا ماهی درسته ــ را باید یک دور برگردانیم (یعنی این رو و آن رو کنیم)، وگرنه ممکن است زیر آن خام بماند یا به اندازهٔ کافی پخته نشود.

◄ پوشاندن: بخش نازک و لطیف مواد غذایی طبعاً پیش از بخش‌های دیگر پخته می‌شود؛ از این رو تا هنگام پختن تمام غذا ممکن است بسوزد یا خشک شود. برای جلوگیری از این سوختگی می‌توانیم روی این بخش‌ها را با ورق آلومینیوم بپوشانیم تا کمتر در معرض امواج پزنده قرار گیرند. ولی در همهٔ دستگاه‌های موج‌پز این کار را نمی‌توان کرد؛ کتابچهٔ دستگاه قاعدتاً به ما می‌گوید که این کار مجاز است یا نه. پوشش را می‌توان اول گذاشت و پس از چند دقیقه برداشت، یا برعکس اول غذا را بدون پوشش می‌پزیم و سپس بخش‌هایی از آن را می‌پوشانیم؛ در هر صورت، سطح نپوشیده باید چندین برابر سطح پوشیده باشد. مالیدن اندکی روغن روی سطح نپوشیده باعث می‌شود که آن سطح همهٔ امواج پزنده را جذب کند و اگر مقدار آلومینیوم زیاد نباشد چیزی به آن

نرسد. دم ماهی و بال مرغ بخش‌هایی است که گاهی پوشاندن آن‌ها لازم است. اگر ظرف غذایی، مانند کیک یا لازانیا، چارگوش باشد، گوشه‌های ظرف بیشتر از وسط آن حرارت می‌بیند و بهتر است گوشه‌ها را بپوشانیم. ورق آلومینیوم نباید با دیوارهٔ فر تماس پیدا کند، چون که این تماس باعثِ جرقه زدن و آسیب دیدن دستگاه می‌شود. با وجود این، هرگاه متوجه شدید دستگاه جرقه می‌زند، فوری دستگاه را خاموش کنید و ورق آلومینیوم را بردارید.

◄ چادر زدن: روی غذاهایی مانند مرغ، ژیگو و ماهی درسته که باید پس از پخت مدتی بخوابند، می‌توان پس از پخت چادری از ورق آلومینیوم کشید تا حرارت غذا را حفظ کند. ورقِ آلومینیوم نباید با غذا تماس داشته باشد و طرف براق آن باید تو باشد تا حرارت را به غذا برگرداند. زیر این چادر، غذا تا حدود ۲۰ دقیقه داغ می‌ماند.

◄ چرخاندن: برای آن که امواج پزنده به همه جای غذا برسد، چرخاندن ظرف غذا هم مانندِ هم زدن غذا لازم است. البته اگر دستگاهِ ما کفهٔ گردان داشته باشد، ظرف غذا به‌طور خودکار در فر می‌چرخد. اما اگر به دلیل بزرگ بودن ظرف یا به هر دلیل دیگری کفهٔ گردان را برداریم، باید به یاد داشته باشیم که در مدت پخت ظرف را ۲–۳ بار بچرخانیم. این کار را می‌توانیم هنگام هم زدنِ غذا انجام دهیم. در مورد غذاهایی مانند کیک یا لازانیا که نباید هم بزنیم، چرخاندن ظرف غذا لازم‌تر است.

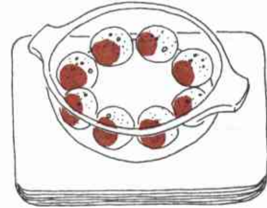
◄ خواباندنِ پس از پخت: وقتی‌که ما فر موج‌پز یا آتش زیر غذا را خاموش می‌کنیم، غذا تا مدتی داغ می‌ماند و روند پخت آن ادامه دارد. این مدت را «خواباندن پس از پخت» می‌نامیم. از آنجا که در پخت و پز با موج‌پز مدت پخت اصولاً کوتاه است، مدت خواباندن پس از پخت بیشتر اهمیت دارد و در واقع بخشی از مدت پخت محسوب می‌شود. مثلاً در پختن کیک، هنگام خاموش شدن فر کیک ممکن است نیم خام به نظر برسد، ولی پس از چند دقیقه می‌بینیم که پخت آن کامل شده است. مدت خواباندن پس از پخت به فشردگی مادهٔ پختنی بستگی دارد و در هر موردی فرق می‌کند. تره بار را لازم نیست بخوابانیم، ولی کیک و گوشت ژیگویی و مرغ و مانند این‌ها را باید از ۵ تا ۱۵ دقیقه پس از پخت بخوابانیم. در مورد بوقلمون یا ژیگوی بزرگ این مدت ممکن است به ۳۰ دقیقه برسد. برای ماهی درستهٔ درشت ۵ تا ۱۰ دقیقه کافی است. ماهی کوچک و استیک را نباید بیشتر از ۳ دقیقه بخوابانیم. هرگاه لازم باشد که غذا را باز در فر بگذاریم و چند دقیقهٔ دیگر بپزیم، معمولاً خواباندن پس از پخت لازم نخواهد بود.

◄ درپوش گذاشتن: به‌طور کلی، غذاهایی که روی اجاق در دیگ دربسته پخته می‌شوند، مانند خورش و تره‌بار، در فر موج‌پز هم باید در ظرف دربسته پخته شوند، جز این که درِ ظرف باید اندکی باز باشد تا فشار بخار در ظرف بالا نرود. غذاهایی مانند نان و کیک که باید رویهٔ خشک داشته باشند، باید روباز پخته شوند. اگر ظرف غذا در نداشته باشد، می‌توان یک بشقاب یا پیش‌دستی چینی روی آن گذاشت، یا روکش پلاستیک روی آن کشید. برای غذاهایی که رویهٔ آن‌ها نباید نمناک باشد، مانند کوکو و همبرگر، روکش حولهٔ کاغذی بهتر است، چون که نم غذا را

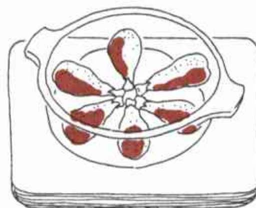
برمی‌چینند. کاغذ را باید پیش از آن‌که به غذا بچسبد از روی آن برداریم. درِ ظرف را پس از پختنِ غذا باید با *احتیاط* برداریم، چون ممکن است بخار زیادی از ظرف بیرون بزند. دستکش دست کنید و صورت خود را دور از ظرف نگه دارید.

◄ **سوراخ کردن:** وقتی چیزهای پوست‌دار را ــ مانند میوه و تره‌بار درسته و قلوه ــ در فرِ موج‌پز می‌پزیم فشار زیادی در آن‌ها به وجود می‌آید که ممکن است آن‌ها را بترکاند. این گونه چیزها را باید از چند جا با نوک چنگال یا کارد سوراخ کرد تا فشار بالا نرود. پوستهٔ بسیار نازک زردهٔ تخم مرغ را هم بهتر است با نوک سنجاق یا خلال دندان سوراخ کنیم. ماهی درسته را باید از گُرده شکاف بدهیم؛ با این کار پخت ماهی هم بهتر صورت می‌گیرد. چنان که در بالا اشاره شد، کیسهٔ نایلکس و کیسهٔ سلوفان هم باید از چند جا سوراخ شود.

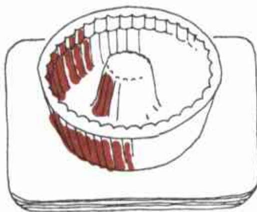
◄ **طرز چیدن:** امواج پزنده در همه جای فر به طور یک‌سان پخش نمی‌شود؛ اگر یک بشقاب غذا را در فر بگذاریم، جریان این امواج درکنار بشقاب بیشتر از مرکز آن خواهد بود. از این رو، قطعه‌های مواد غذایی را باید طوری در بشقاب بچینیم که طرف نازک و لطیف آن‌ها به طرف مرکز باشد. مثلاً اگر مادهٔ غذایی ما چند تکه گل کلم باشد، آن‌ها را باید با آرایش خورشیدی در بشقاب بچینیم، به طوری که گل، که لطیف‌تر است، به طرف مرکز و ساقه به طرف لبهٔ بشقاب قرارگیرد. از طرف دیگر، پای مرغ را باید طوری چید که طرف گوشتی بیرون و طرف استخوانی تو باشد. فاصلهٔ میان این تکه‌ها هم باید کمابیش برابر باشد. اگر مادهٔ خوراکی چیزی مانند آش یا خورش باشد، باید آن را در ظرف کم‌عمقی بریزیم تا امواج پزنده به عمق آن هم برسد. غذاهایی مانندِ کوفتهٔ قالبی (میتلوف) را بهتر است در قالب گرد ــ به ویژه قالب گرد میان تهی ــ بپزیم و روی کفهٔ گردان بگذاریم یا چند بار بچرخانیم. اگر تکه‌های مواد غذایی کوچک و بزرگ باشد، باید یک بار آرایش آن‌ها را در ظرف عوض کنیم. غذاهایی مانند کوفته و سیب زمینی درسته را باید با آرایش دایره‌ای در ظرف گرد بچینیم.



آرایش دایره‌ای



آرایش خورشیدی



قالب میان تهی (غیرفلزی، ویژهٔ موج‌پز)

◄ **قالبِ کاغذی:** قالب کرکره‌ای کیک کوچک را در فر موج‌پز می‌توان به کار برد؛ روی کیک باید حولهٔ کاغذی بگذاریم و یک زیرفنجان روی آن برگردانیم تا نم کیک کشیده شود.

◄ **قالبِ کیک:** در قالب کیک باید آستری از کاغذ مومی بگذاریم. قالب را چرب نکنید و آرد

هم نپاشید؛ این کار باعث می‌شود که لایهٔ بد مزه‌ای روی کیک تشکیل شود. پس از درآوردنِ کیک از قالب باید کاغذ را از آن جدا کنیم، وگرنه به آن می‌چسبد.

◄ کاغذِ مومی: ماهی درسته و استیک ماهی را می‌توان در کاغذ مومی پیچید. ماهی آماده را با چند شاخه سبزی معطر در وسط کاغذ بگذارید و دو طرف کاغذ را روی آن برگردانید، سپس دو سرِ بسته را به زیر آن تا کنید. بسته را در بشقاب بگذارید تا اگر آب ماهی راه افتاد در بشقاب جمع شود.

◄ کیسه: تره‌بار را می‌توان در کیسهٔ نایلکس پخت. کیسه‌های مخصوصی هم برای موج‌پز ساخته می‌شود که ممکن است در بازارهای ما هم به‌دست بیاید. این روش به ویژه برای تره‌بارِ درسته، مانند گل‌کلم و شلغم و چغندر، مناسب است. به یاد داشته باشید که کیسه را باید از چند جا سوراخ کنید، وگرنه فشار بخار آن را می‌ترکاند.

◄ لفاف کاغذی: روند پخت با موج‌پز آب درون مواد غذایی را به طرف بیرون می‌کشد؛ این است که رویهٔ مواد پخته شده نمناک می‌شود. اگر بخواهیم رویهٔ سیب زمینی و ذرت و مانندِ این‌ها نم نداشته باشد، باید آن‌ها را در لفافی از کاغذ جذب کنندهٔ آب، مانند حولهٔ کاغذی یا کاغذِ کاهی، بپیچیم و سپس بپزیم. کاغذ را باید پس از پختن غذا از روی آن برداریم، وگرنه ممکن است به غذا بچسبد.

◄ هم زدن: اگر فر موج‌پز ما کفهٔ گردان هم داشته باشد، هم زدن غذا در پخت و پز با موج‌پز بسیار اهمیت دارد، چون که امواج پزنده فقط تا حدود ۵ سانتی‌متر به‌درون مادهٔ پختنی نفوذ می‌کند و توی آن ممکن است خام بماند، به ویژه اگر مادهٔ غذایی فشرده باشد. برای جلوگیری از این وضع باید غذا را چند بار هم‌بزنیم، به این ترتیب که غذا را از حاشیهٔ ظرف به طرف وسط ظرف ببریم تا حرارت به طور یک‌نواخت در تمام غذا توزیع شود. هم زدن دائم در پخت و پز با موج‌پز نه مقدور است و نه لازم؛ کافی است که در خلال مدت پخت این کار ۲–۳ بار صورت گیرد. برای این که فاصله‌های این کار معین باشد، می‌توانیم تمام مدت پخت را به ۲ یا ۳ مرحله تقسیم کنیم؛ به این ترتیب، هر بار که دستگاه خاموش شد می‌توانیم غذا را هم بزنیم و سپس باز روشن کنیم.

## سرخ کردن غذا



چنان که می‌دانیم، در پخت و پز با موج‌پز رویهٔ غذا سرخ نمی‌شود؛ از این رو ظاهر آن ممکن است چندان اشتها آور نباشد. رویهٔ نان و کیک هم در قیاس با آنچه در فر معمولی پخته می‌شود رنگ پریده به نظر می‌آید، اگرچه عطر و مزهٔ آن به همان خوبی خواهد بود. این نقص موج‌پز را به چند صورت می‌توان جبران کرد.

◄ نوعی ظرف به نامِ «browning dish» ساخته شده است، که ما آن را *تابهٔ موج‌پز* می‌نامیم. این تابه دارای اندودی است، مانند تفلون، که امواج پزنده را جذب می‌کند و بسیار داغ می‌شود.

تابه را ۴-۵ دقیقه در فر موج‌پز داغ می‌کنیم، سپس غذاهایی مانند استیک و همبرگر را با اندکی روغن در آن می‌گذاریم تا سرخ شود. روشن است که اگر بخواهیم هر دو روی غذا را سرخ کنیم، باید آن را برگردانیم. چیزهایی مانند سوسیس، کتلت، تکه‌های مرغ و ماهی، استیک، خاگینه (املت) و مانند این‌ها را در تابهٔ موج‌پز می‌توان سرخ کرد. تابهٔ موج‌پز را باید با ابر نرم و آب و صابون بشوییم. سیم و برس فلزی آن را خش می‌اندازد.

◄ نوعی کیسهٔ سلوفان ساخته شده است که مرغ درسته و گوشت رسبیف و مانند این‌ها را می‌توان در آن گذاشت و در فر موج‌پز پخت؛ در این کیسه رویهٔ غذا سرخ می‌شود.

◄ اگر پیش از پخت کمی گرد پاپریکا یا مخلوطی از گرد نان برشته و گرد لیمو روی مرغ یا گوشت یا ماهی بپاشیم، یا کمی کارامل سیاه روی آن بمالیم، رویهٔ غذا رنگ می‌گیرد و سرخ کرده به نظر می‌رسد.

◄ می‌توانیم مرغ یا گوشت یا ماهی پخته را چند دقیقه زیر شعلهٔ فرگاز (گریل) بگذاریم تا رویهٔ آن سرخ شود.

## آزمایش پختگی غذا



یکی از امتیازهای فر موج‌پز این است که با آن می‌توان هر چیزی را دقیقاً به آن اندازه‌ای که می‌خواهیم بپزیم. این نکته به ویژه در مورد غذاهایی مانند تره‌بار و استیک و رسبیف مهم است، چون که پختن بیش از اندازهٔ معین کیفیت آن‌ها را پایین می‌آورد.

پختگی غذا را می‌توانیم به چند صورت آزمایش کنیم. در این آزمایش‌ها باید *خواباندنِ پس از پخت* (← صفحهٔ ۱۸۰۳) را در نظر داشته باشیم؛ یعنی غذایی که تازه از فر موج‌پز بیرون آمده است، پخت آن تا چند دقیقهٔ دیگر ادامه می‌یابد. این نکته در مورد غذاهایی مانند استیک و خاگینه که پخت آن‌ها بیش از ۳-۴ دقیقه طول نمی‌کشد بیشتر اهمیت دارد.

◄ نوعی دماسنج آشپزی در بازار هست که از یک سیخ بلند و یک صفحهٔ عقربک‌دار تشکیل شده است. سیخ را پیش از پخت در گوشت یا مرغ فرو می‌کنیم، هرگاه عقربک درجهٔ پختگی را نشان داد، غذا را برمی‌داریم.

◄ گوشت یا مرغ پخته را با کارد نوک تیز کمی سوراخ می‌کنیم؛ اگر آبی که از آن بیرون می‌زند بی‌رنگ باشد، غذا پخته است. آب گُلی رنگ نشانهٔ نیم‌پز بودن و خونابه نشانهٔ خون‌دار بودنِ گوشت است.

◄ تره‌بار هنگامی پخته است که کارد نوک تیز به آسانی در آن فرو رود، ولی نرم نباشد. اگر تره‌بار را نرم برداریم، ممکن است چند دقیقه پس از پخت له شود.

◄ ماهی وقتی پخته است که گوشت آن به رنگ سفید مات درآید و به‌آسانی از هم باز شود. در ماهی درسته گوشت نزدیک به تیرِ پشت دیرتر می‌پزد، از این رو باید این بخش از گوشتِ

ماهی را آزمایش کرد. باید به یاد داشته باشیم که ماهی اگر زیاد پخته شود، سفت می‌شود.

◄ کیک، به‌ویژه کیک اسفنجی، در پایان مدت پخت در فر موج‌پز نمناک و بی‌رنگ به نظر می‌رسد. در پایان مدت خواباندن پس از پخت رویهٔ آن باید خشک و توی آن پخته باشد. در پایان این مدت کبریت یا خلال دندان چوبی در کیک فرو می‌کنید؛ اگر این چوب خشک بیرون آمد، کیک پخته است. اگر چوب آغشته به خمیر باشد، کیک را باز در فرِ موج‌پز بگذارید و چند دقیقهٔ دیگر بپزید، سپس ۵ دقیقه بخوابانید.

## گرم کردن غذا



فر موج‌پز برای گرم کردن غذا وسیلهٔ بسیار خوبی است که عطر و مزهٔ غذای مانده را تاحدی تازه می‌کند. برخی از فرها درجهٔ خاصی برای گرم کردن غذا و نان دارند. اگر فر شما این درجه را نداشته باشد، غذا را می‌توانید روی درجهٔ بالا و وسط گرم کنید. در هر حال هنگام گرم کردن غذا چند نکتهٔ زیر را باید در نظر داشته باشیم.

◄ بسیاری از غذاها را روی درجهٔ بالا می‌توان گرم کرد، ولی اگر پس از ۱-۲ دقیقه فر را روی درجهٔ وسط بگذاریم، عطرِ غذا بهتر زنده می‌شود.

◄ برای گرم کردن یک بشقاب غذا، اگر غذا از یخچال درآمده باشد آن را ۳-۴ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج پز بگذارید؛ اگر هوای آشپزخانه را گرفته باشد، ۲ دقیقه کافی است.

◄ خورش و غذاهای سس‌دار را باید در ظرفی بریزیم که آب آن دست کم ۲ بند انگشت عمق پیدا کند، وگرنه حاشیهٔ غذا ممکن است خشک شود.

◄ روی غذای گرم کردنی را باید پوشاند. اگر ظرف در نداشته باشد، می‌توانیم روی آن روکشِ پلاستیک یا ورقهٔ نایلکس یا کاغذ مومی بکشیم، یا یک بشقاب روی آن بگذاریم.

◄ روی غذایی که باید خشک از کار در بیاید حولهٔ کاغذی یا دستمال پارچه‌ای بکشید تا بخارِ غذا را جذب کند.

◄ هنگام گرم کردن آش یا سوپ آن را ۲-۳ بار هم بزنید. هرگاه حاشیهٔ ظرف شروع به جوشیدن کرد، غذا را با قاشق از حاشیه به طرف مرکز ظرف ببرید. درِ ظرف آش و سوپ را بهتر است ببندید تا آب آن کم نشود، یا اگر جوشید به دیوارهٔ فر نپاشد.

◄ روی ماهی بخارپز و آب‌پز را با روکش پلاستیک یا کاغذ مومی بپوشانید.

◄ روی تکه‌های مرغ و گوشت کمی سس یا آبِ گوشت بریزید. به یاد داشته باشید که هنگامِ چیدن این تکه‌ها در ظرف، طرف نازک‌تر را در مرکز ظرف بگذارید.

◄ غذاهای شیرین به واسطهٔ قندی که دارند زودتر داغ می‌شوند. مثلاً اگر در شکم مرغ آلو یا کشمش باشد، ممکن است توی آن داغ شود و بیرون آن هنوز خنک باشد. این مرغ را اگر چند دقیقه بخوابانیم، بیرون آن هم گرم خواهد شد.

◄ در یک فر موج‌پز متوسط هر بار می‌توان سه بشقاب غذا را گرم کرد. پایه‌های مخصوصی ساخته شده است که به‌کمک آن‌ها بشقاب‌ها را روی هم قرار می‌دهیم. همچنین می‌توان روی هر بشقاب، بشقاب دیگری وارونه کرد و بشقاب بعدی را روی بشقاب وارونه گذاشت. هرگاه پشتِ بشقاب وارونه گرم شود، غذا هم گرم است.

## همکاری موج‌پز و اجاق گاز



کارکردن با موج‌پز به این معنی نیست که اجاق گاز را به‌کلی فراموش کنیم؛ این دو وسیلهٔ پخت و پز از همکاری با یکدیگر مضایقه‌ای ندارند.

کارهایی را که از فر موج‌پز برنمی‌آید یا به‌سختی برمی‌آید ــ مانند سرخ‌کردن سبزی و تره‌بار یا تفت دادن گوشت ــ می‌توانیم روی اجاق گاز انجام دهیم و باقی کار را بر عهدهٔ موج‌پز بگذاریم. این روش برای درست‌کردن خورش‌های ایرانی به‌ویژه مناسب است، از این رو که خورش روی درجهٔ وسط یا پایین موج‌پز خوب جا می‌افتد. به‌علاوه، از آنجا که موج‌پز پس از مدت معینی خاموش می‌شود، خطر ته‌گرفتن و سوختن غذا از میان می‌رود.

## چند اشاره و توصیه



◄ آب‌کردن شکلات: ۵۰ گرم شکلات را ۲-۳ دقیقه روی درجهٔ وسط در فر موج‌پز بگذارید.

◄ تخم مرغ نیم‌بند: برای نیم بندکردن تخم مرغ، بسته به اندازهٔ تخم مرغ و سفتی مورد نظر، آن را ۱-۳ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید. اول سرِ تخم مرغ را باز کنید، وگرنه ممکن است بترکد. تخم مرغ را می‌توانیم در پیالهٔ کوچکی بشکنیم و به همین ترتیب در فر نیم بند کنیم.

◄ جداکردن کیک پخته از قالب: در مدت خواباندنِ پس از پخت با قاشق چند ضربه به لبهٔ قالب بزنید.

◄ جرقه: هرگاه ظرفی را در فر موج‌پز گذاشتید و متوجه شدید که جرقه می‌زند، فوراً فر را خاموش کنید و ظرف را درآورید.

◄ خشکاندن سبزی تازه: برگ نیم‌کیلو سبزی را از ساقه جدا کنید، بشویید و لای دستمال بگذارید تا آب آن گرفته شود. سپس سبزی را ۶-۷ دقیقه لای دستمال خشک و روی درجهٔ بالا در فرِ موج‌پز بگذارید. اگر سبزی کاملاً خشک نشده باشد، چند دقیقهٔ دیگر ادامه دهید تا خشک شود.

◄ خلال و گَردِ پوست مرکبات: پوست پرتقال، نارنج، نارنگی و لیمو را ۱ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید تا خشک و شکننده شود. این پوست را می‌توانید بکوبید و مانند یکی از اجزای ادویه به‌کار برید. به همین ترتیب خلال پوست مرکبات هم می‌توان درست کرد.

◄ سوپ بازیافته: اگر غذایی در فر موج‌پز بیش از اندازه پخته شد، آن را دور نریزید؛ با

گرداندنِ تره‌بار یا گوشت یا مرغ یا ماهی پخته در مخلوط‌کن می‌توان سوپ و حریره درست کرد (← فصلِ حریره، صفحهٔ ۶۵۹).

◄ **قالب ریزی کیک:** هنگام پختن کیک در فر موج‌پز، قالب کیک را فقط تا نیمه پر کنید، چون که حجم خمیر ممکن است دو برابر شود و سرریز کند.

◄ **کره:** برای نرم کردن ۲۲۵ گرم کره، آن را ۳۰–۶۰ ثانیه روی درجهٔ بازکردن یخ یا درجهٔ پایین در فر موج‌پز بگذارید. در شیرینی‌پزی، این کره برای لت زدن با گرد شکر آماده خواهد بود. برای آب کردن ۲۲۵ گرم کره، آن را ۱–۲ دقیقه روی درجهٔ وسط در فر موج‌پز بگذارید.

◄ **کیک خوابیده:** اگر کیک شما اول بالا می‌آید و بعد می‌خوابد، علتش این است که خمیر آن زیاد زده شده و مقدار هوا در آن زیاد است.

◄ **کیک سفت:** هرگاه کیک شما پس از خنک شدن خشک و سفت شود، علتش این است که بیش از اندازه پخته شده است؛ مدت پخت را کمتر کنید. کیک نیم‌پز را می‌توان باز کمی پخت، ولی با کیک زیاد پخته جز خوردن کاری نمی‌توان کرد.

◄ **گرد نان:** برای درست کردن گرد نان، ۱ برش نان سفید را ۲–۳ دقیقه روی درجهٔ بالا در فرِ موج‌پز بگذارید تا خشک شود، سپس روی تخته با نورد خرد کنید یا در هاون بکوبید. اگر بخواهید گرد نان خیلی نرم باشد آن را آسیاب کنید.

◄ **گرم کردن بشقاب خالی:** اگر بخواهید بشقاب‌های شام یا ناهار را در موج‌پز گرم کنید، در هر بشقاب ۱–۲ قاشق آب بریزید، آن‌ها روی هم بچینید و ۱–۲ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید. در فر متوسط هر بار تا ۶ بشقاب می‌توان گرم کرد. هنگام برداشتن بشقاب‌ها دستکش دست کنید، چون ممکن است زیاد داغ شده باشند.

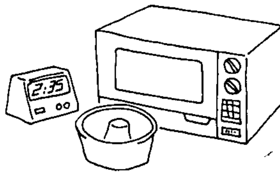
◄ **گرم‌کردن پاستا:** برای گرم‌کردن یک بشقاب پاستا، کمی روغن روی آن بدهید و هم بزنید، سپس بشقاب پاستا را ۱–۲ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید.

◄ **مربای شکرک بسته:** برای روان‌کردن مربایی‌که شکرک بسته باشد، ۱–۲ قاشق آب به مربا اضافه کنید و شیشهٔ مربا را ۱–۲ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید. یک بار هم بزنید.

◄ **مواد یخ بسته:** همیشه پیش از پختن غذا مواد غذایی را از یخ‌بستگی درآورید، به‌طوری که هوای آشپزخانه را بگیرد، وگرنه مدت پخت درست در نمی‌آید.

◄ **نان:** فر موج‌پز برای گرم کردن نان وسیلهٔ مناسبی است. برای آن‌که نان نمناک نشود، آن را لای حولهٔ کاغذی یا دستمال پارچه‌ای بپیچید. یک سبد کوچک نان را ۳–۴ دقیقه روی درجهٔ پایین در فر موج‌پز بگذارید. هرگز نان را روی درجهٔ بالای موج‌پز گرم نکنید، چون که رویهٔ آن سفت می‌شود و حالت چرم مانندی پیدا می‌کند.

◄ **نان یخ‌بسته:** یک برش کوچک نان سفید یا بربری یا سنگک یخ‌بسته را می‌توان در ۱۰–۱۵ ثانیه روی درجهٔ بازکردن یخ از یخ‌بستگی درآورد.




# فصل صد و سی و سوم: مدت و روش پخت در فر موج پز

در این فصل ارقام و اطلاعاتی را که برای پختن انواع مواد غذایی ــ تره‌بار، میوه، گوشت، مرغ، ماهی ــ در فر موج پز لازم است در اختیار خوانندگان می‌گذاریم. در این ارقام و اطلاعات فرض بر این است که دستگاه موج پز ما ۶۰۰ وات قدرت دارد. برای دستگاه ۵۰۰ واتی ۱-۲ دقیقه به مدتِ پخت اضافه و برای دستگاه ۷۰۰ واتی ۱-۲ دقیقه از این مدت کم می‌کنیم. برای مقادیر زیاد مواد، از یک سوم تا یک دوم به مدت پخت اضافه می‌کنیم. برای پختن هر غذایی باید یک مدتِ دستِ کم و یک مدتِ دستِ بالا در نظر بگیریم. ارقامی که اینجا می‌آید مربوط به مدتِ دستِ کم است، به ویژه برای تره‌بار. اگر پس از این مدت بخواهیم غذا را بیشتر بپزیم، باید به فاصله‌های کوتاه به آن سر بزنیم.

انواع گوشت و مرغ را می‌توان در موج پز پخت. غذاهایی که با گوشت چرخ کرده درست می‌شوند، مانند همبرگر و کوفتهٔ قالبی (میتلوف)، در فر موج پز بسیار خوب درمی‌آیند. ماهی در مدت بسیار کوتاهی در موج پز پخته می‌شود و عطر و مزه و لطافت آن محفوظ می‌ماند. این طرزِ پخت ماهی، که تاکنون در میان ما رسم نبوده است، برای کسانی که از چربی و چیزهای سرخ کرده پرهیز دارند مناسب است.

## تره‌بار، خشکبار، میوه، بنشن



تره‌بار و میوهٔ پخته در موج پز بسیار خوب از کار در می‌آید و عطر و مزهٔ خود را نگه‌می‌دارد. در پختن تره‌بار باید مدت پخت را هرچه کوتاه‌تر در نظر بگیریم تا تره‌بار پخته زنده و شاداب بماند. هرگاه بخواهیم میوه را به صورت خمیر (پوره) در آوریم، کافی است آن را کمی بیشتر بپزیم و بکوبیم یا در مخلوط‌کن بگردانیم.

در دستورهای تره‌بار نمک نیامده است. بسیاری از اقسام تره‌بار پخته را می‌توان بدون نمک سرسفره گذاشت. درمواردی که نمک لازم به نظر می‌رسد، می‌توان اندکی پیش از پخت روی تره‌بار پختنی پاشید.

با پختن خشکبار ــ برگهٔ هلو، انجیر خشک، آلبالو خشکه و مانند این‌ها ــ در فر موج‌پز می‌توان دسرهای خوبی درست کرد، نیازی هم به خیساندن آن‌ها نیست. اگر شیرینی خشکبار به نظرِ شما کافی نباشد، می‌توانید پیش از پخت کمی شکر به آب آن اضافه کنید.

◄ آجیل: برای بو دادن یک بشقاب پسته یا مغز بادام یا مغز فندق، آن را ۳-۴ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید و ۲ بار هم بزنید. بیرون از فر بخوابانید تا خنک شود.

◄ آرتیشو: ۱ سر، ۵-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۲ سر، ۷-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

ساقه را ببُرید. بشویید و برگ‌ها را کمی باز کنید. سر برگ‌های درشت را قیچی کنید. با ۴-۵ قاشق آب و ۲ قاشق آب لیمو در ظرف دردار بگذارید. یک بار بگردانید. یک برگ را آزمایش کنید؛ اگر به آسانی کنده شد، آرتیشو پخته است. ۳-۵ دقیقه بخوابانید.

◄ آلو: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشویید. دو نیم کنید و هسته را درآورید. اندکی دارچین یا جوزبویای ساییده بپاشید. با ۱-۲ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار زیر و رو کنید. ۴-۵ دقیقه بخوابانید.

◄ آندیو: ۴ بته، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

برگ‌های پلاسیده را بردارید و بیخ را بزنید. با برش طولی دو نیم کنید. در ظرف بچینید، به طوری که سر برگ در مرکز باشد. ۲ قاشق آب و آب لیمو بپاشید. یک بار سر و ته کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◄ اسفناج: ۲۵۰ گرم، ۲-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۳-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛

برگ‌های پلاسیده را جدا کنید. بشویید. بدون آب در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◄ انجیر خشک: ۲۵۰ گرم، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

با ۴ پیمانه آب جوش در ظرف دردار بریزید و بپزید. یک بار هم بزنید. بخوابانید تا خنک شود.

◄ بادنجان: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۵-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بادنجان درسته را ساقه بگیرید و سوراخ کنید. در حولهٔ کاغذی بپیچید و بپزید. ۴-۵ دقیقه بخوابانید. بادنجان دلمه‌ای را ۱ دقیقه کمتر بپزید و بخوابانید. توی بادنجان را با قاشق درآورید، با مایهٔ تویی پخته مخلوط کنید و در بادنجان بگذارید. ۲-۴ دقیقهٔ دیگر بپزید. برای یتیمچهٔ بادنجان، بادنجان سرخ کرده را با ۲-۳ قاشق آب به ترتیب بالا در ظرف دربسته بپزید.

◄ باقلای تازه (پوست گرفته): ۲۵۰ گرم، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو ۹-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

با ۳-۴ قاشق آب در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید و امتحان کنید. با اندکی کره مخلوط کنید و ۵-۶ دقیقه بخوابانید.

◄ بامیه: ۲۵۰ گرم، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۹ دقیقه، درجهٔ بالا؛

درسته یا خرد کرده با ۴-۵ قاشق آب و ۱-۲ قاشق روغن داغ در ظرف دردار بریزید. یک بار بچرخانید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.

◄ برگهٔ هلو: ۱۰۰ گرم، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشویید. با ۳ پیمانه آب جوش در ظرف دردار بریزید و بپزید. یک بار هم بزنید. بخوابانید تا خنک شود.

◄ بروکلی: ۲۵۰ گرم، ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۵-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشویید، ساقه‌های خشن را بزنید و ساقه‌های نازک را شکاف بدهید. در ظرف دردار بچینید، به طوری که سر بروکلی در مرکز باشد. ۲-۳ قاشق آب بریزید و درِ ظرف را ببندید. یک بار جا به جا کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◄ پیاز: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛

پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. با ۲ قاشق آب و ۱ قاشق روغن در ظرف دردار بگذارید. اگر مقدار پیاز بیشتر باشد یا بخواهید پیاز نرم شود، ۲-۳ دقیقه به مدت پخت اضافه کنید. پیازِ درشت درسته یا دلمهٔ پیاز را در ظرف درباز ۳-۸ دقیقه یا اندکی بیشتر بپزید و ۳-۴ دقیقه بخوابانید. (مایهٔ تویی دلمه باید پخته باشد.)

◄ تره فرنگی: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛

ریشه و برگ سبز را بزنید. خرد کنید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار هم بزنید. ۳-۵ دقیقه بخوابانید.

◄ چغندر (لبو): ۲۵۰ گرم، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۱۲-۱۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشویید و سر و ته بزنید. در کیسهٔ نایلکس سوراخ کرده در بشقاب بگذارید. یک بار برگردانید. بخوابانید تا خنک شود. چغندر درشت را پوست بگیرید، ورقه ورقه کنید، اندکی سرکه بمالید و به همین ترتیب بپزید.

◄ ذرت با چوب (بلال): ۱ ذرت، ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۲ ذرت، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۴ ذرت ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

پوست بکَنید. سر و ته بزنید. در ظرف دردار بگذارید و برای هر ذرت ۱ قاشق آب اضافه کنید. یک بار برگردانید. کره بمالید و ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◄ زردآلو: ۲۵۰ گرم، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشویید. دو نیم کنید و هسته بگیرید. ۱-۲ قاشق آب لیمو یا آب سیب بپاشید. در ظرف دردار بگذارید. یک بار زیر و رو کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◄ سیب زمینی تنوری: ۱ سیب زمینی، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۲ سیب زمینی، ۹-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۴ سیب زمینی، ۱۲-۱۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشویید و سوراخ سوراخ کنید. دایره وار در بشقاب بچینید. در میانهٔ مدت پخت یک بار برگردانید. امتحان کنید، اگر نرم شده باشد بردارید و ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◄ سیب: ۳ سیب، ۴–۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۶ سیب ۸–۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
پوست بگیرید و خرد کنید. کمی آب لیمو ـــ و اگر بخواهید گرد شکر ـــ بپاشید. در ظرف دردار بریزید. یک بار زیر و رو کنید. ۲–۳ دقیقه بخوابانید. سیب درسته را پوست و تخم بگیرید و دایره‌وار در ظرف بچینید. یک بار برگردانید. امتحان کنید و اگر لازم باشد ۱–۲ دقیقهٔ دیگر بپزید. ۲–۳ دقیقه بخوابانید.

◄ شلغم: ۲۵۰ گرم، ۶–۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸–۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
پوست بگیرید و ورقه ورقه کنید (شلغم ریز را فقط پوست بگیرید). با ۲–۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار زیر و رو کنید. ۳–۵ دقیقه بخوابانید. آب شلغم را خالی کنید.

◄ فلفل دلمه‌ای: ۲۵۰ گرم، ۲–۳ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۴–۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛
ساقه و تخم بگیرید. دو نیم یا حلقه حلقه کنید. با ۱ قاشق آب و اندکی روغن در ظرف دردار بگذارید. یک بار جا به‌جا کنید.

◄ قارچ: ۱۰۰ گرم، ۳–۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛
برای موج‌پز کردن قارچ سالم و خشک را انتخاب کنید. با دستمال پاک کنید. اندکی آب لیمو یا کرهٔ آب کرده بمالید. درسته یا ورقه ورقه در ظرف روباز بگذارید. اگر بخواهید آب قارچ را برای درست کردن سس بگیرید، درِ ظرف را ببندید و ۱–۲ دقیقه بیشتر بپزید.

◄ غیسی: ۱۰۰ گرم، ۵–۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛
با ۳ پیمانه آب جوش در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید. بخوابانید تا خنک شود.

◄ کنجد: ۱۰۰ گرم، ۴–۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛
برای بو دادن کنجد، آن را در ظرف روباز بریزید و چند بار هم بزنید.

◄ کدو حلوایی: ۲۵۰ گرم، ۵–۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸–۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
ببُرید، پاک کنید، پوست بگیرید، خرد کنید. اندکی روغن بمالید. در ظرف دردار بگذارید. اندکی دارچین بپاشید و ۲–۳ دقیقه بخوابانید.

◄ کدو سبز: ۲۵۰ گرم، ۴–۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۶–۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛
با پوست سکه سکه یا قلمی خرد کنید. اندکی روغن بمالید. فلفل و سبزی خشک بپاشید. ۳–۴ دقیقه بخوابانید. کدو سبز ریز را درسته به همین ترتیب بپزید.

◄ کرفس: ۲۵۰ گرم، ۵–۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸–۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
برگ سبز را بزنید و ساقه‌ها را از هم جدا کنید. خرد کنید. با ۴–۵ قاشق آب در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید. ۲–۳ دقیقه بخوابانید.

◄ کلم پیچ: ۲۵۰ گرم، ۲–۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۶–۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛
برگ‌های پلاسیده را بردارید. رشته رشته ببُرید و بشویید. با ۲–۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار هم بزنید. ۲–۴ دقیقه بخوابانید. به جای آب می‌توانید کمی روغن بریزید و زیر و رو کنید. کلم قرمز را ۲ دقیقه بیشتر بپزید.

◄ کلم دکمه‌ای: ۲۵۰ گرم ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۷-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛
بشویید و برگ‌های پلاسیدهٔ آن را بزنید. بیخ آن را با کارد شکاف بدهید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بپزید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◄ کلم قمری: ۵۰۰ گرم، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
پوست بگیرید و خرد کنید. با ۴-۵ قاشق آب درظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.

◄ گل کلم: ۲۵۰ گرم، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
بشویید و خرد کنید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار جا به جا کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید. برای پختن گل کلم درسته، بیخ کلم را بزنید، کلم را در کیسهٔ نایلکسِ سوراخ کرده در ظرف بگذارید. بیخ کلم بالا باشد. چند بار بگردانید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.

◄ گلابی: ۳ گلابی، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۶ گلابی، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛
پوست بگیرید و از بالا به پایین دو نیم کنید. تخم بگیرید. دایره‌وار در ظرف دردار بچینید، به طوری که طرف پهن بیرون باشد. ۲-۳ قاشق آب پرتقال و اندکی زنجبیل ساییده بپاشید. یک بار سر و ته کنید. امتحان کنید و ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◄ گوجه فرنگی: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛
بشویید. دو نیمه یا ورقه ورقه کنید. اندکی نمک و سبزی خشک بپاشید. در ظرف دردار بگذارید و یک بار جا به جا کنید.

◄ لپه و عدس قرمز: ۲۵۰ گرم، ۱۵-۲۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
در آب‌کش بریزید و آب بکشید. با ۴ پیمانه آب جوش و اندکی نمک در ظرف دردار بریزید. ۲-۳ بار هم بزنید. امتحان کنید و ۵-۱۰ دقیقه بخوابانید.

◄ لوبیا سبز: ۲۵۰ گرم، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
بشویید و خرد کنید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. ۲-۳ بار هم بزنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید. لوبیای درشت را ۱ دقیقه بیشتر بپزید.

◄ مارچوبه: ۲۵۰ گرم، ۵-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۷-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
ساقهٔ چوبی را بزنید. در ظرف بچینید، به طوری که سر مارچوبه در مرکز باشد. ۱ قاشق آب بپاشید. درِ ظرف را ببندید. یک بار جا به جا کنید. ۳ دقیقه بخوابانید.

◄ ماش و عدس: ۲۵۰ گرم، ۲۰-۳۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛
شب بخیسانید. در آب‌کش بریزید و آب بکشید. با ۴ پیمانه آب جوش و اندکی نمک در ظرفِ دردار بریزید. ۲-۳ بار هم بزنید. امتحان کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید. (همهٔ اقسام بنشن، به جز لپه و عدس قرمز، را باید پیش از پخت دست کم ۸ ساعت بخیسانیم.) ظرف را باید جادار انتخاب کنیم، چون که حجم بنشن هنگام پخت بیش از دو برابر می‌شود.

◄ مرکبات: پرتقال و نارنج را ۳۰-۴۰ ثانیه روی درجهٔ بالا در فر موج پز بگذارید تا پوستِ

آن به آسانی کنده شود. اول پوست را از چند جا با نوک چنگال سوراخ کنید. برای گرفتن آب بیشتر از مرکبات، هرمیوه را از چند جا سوراخ کنید و ۳۰ ثانیه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید، سپس آب بگیرید.

◄ موز: ۲ موز، ۲-۳ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۴ موز، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛

پوست بگیرید، با برش طولی دو نیم کنید، با آرایش خورشیدی در بشقاب بچینید و در فر بگذارید. اگر خواستید اندکی آب لیمو وگرد شکر هم بپاشید.

◄ نخود سبز (پوست گرفته): ۲۵۰ گرم، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

با ۲-۳ قاشق آب درظرف دردار بگذارید. ۳-۵ دقیقه بخوابانید.

◄ نخود و انواع لوبیا (شب خیسانده): ۲۵۰ گرم، ۲۵-۳۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛

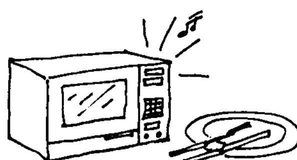
در آب‌کش بریزید و آب بکشید. با ۴ پیمانه آب جوش و اندکی نمک در ظرف دردار بریزید. ۲-۳ بار هم بزنید. امتحان کنید و ۵-۱۰ دقیقه بخوابانید.

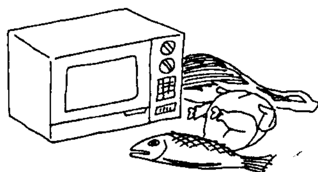
◄ هلو: ۳ هلو، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۶ هلو، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشویید، دو نیم کنید و هسته بگیرید. ۲-۳ قاشق آب یا آب لیمو ــ و اگر بخواهید اندکی گردِ شکر ــ بپاشید و دایره‌وار در ظرف دردار بچینید. یک بار جا به‌جا کنید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.

◄ هویج: ۲۵۰ گرم، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

پوست بگیرید و خرد کنید (هویج ریز را می‌توان درسته پخت). با ۲-۳ قاشق آب در ظرفِ دردار بگذارید. یک بار زیر و رو کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.





## فصل صد و سی و چهارم: **گوشت، مرغ، ماهی در موج پز**

گوشت پخته در فر موج پز لطیف و آب‌دار از کار درمی‌آید. تکه‌های بزرگ گوشت، مانند ژیگو و رسبیف، را باید یک‌بار برگرداند تا همه جای آن به طور یک‌نواخت پخته شود. اگر سیخک دماسنج به‌کار می‌برید، برای رسبیف خون‌دار ۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد در نظر بگیرید، برای نیم‌پز ۶۵ درجه و برای پخته ۸۵ درجه.

زمان و مدت پخت گوشت به جنس و قطر گوشت و قدرت فر موج‌پز بستگی دارد. زمان تقریبی پخت انواع غذای گوشتی در زیر می‌آید.

گوشت مرغ در فر موج‌پز به سرعت می‌پزد و آب‌دار از کار در می‌آید. برای پختن مرغ درسته نوعی سه پایهٔ مخصوص موج‌پز ساخته شده است که مرغ را روی آن می‌گذارند. برای بریان شدن رویهٔ مرغ، باید مرغ درسته را در کیسهٔ سلوفان بپزیم. روی بال و جناغ سینهٔ مرغ یک تکه ورق آلومینیوم بکشید تا نسوزد. (این کار در بسیاری از موج‌پزها عملی نیست.) برای مرغ شکم گرفته در قیاس با مرغ خالی ۵ دقیقه مدت پختِ بیشتر در نظر بگیرید.

هرگاه بخواهید مرغ خردکرده را در سس یا به صورت خورش بپزید، اول باید پوست آن را بگیرید؛ به این ترتیب سس یا آب خورش بهتر در جسم مرغ نفوذ می‌کند.

مرغی‌که بدون آب در فر موج‌پز پخته شده باشد، به ویژه برای سالاد مرغ و ساندویچ و مانندِ این‌ها مناسب است.

◄ **اردک درسته: ۲ کیلو کمترک، ۲۵-۳۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

اردک را با چنگال سوراخ سوراخ کنید وکمی نمک بمالید. روی سینه در ظرف روباز یا روی سه‌پایه بگذارید. یک بار برگردانید و آب ظرف را خالی کنید. بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.

◄ **دست و شانه (استخوان‌گرفته و بسته): نیم کیلو، نیم‌پز، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۱۴-۱۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

گوشت را از چند جا با نوک کارد سوراخ کنید و چند پر سیر و سبزی معطر در آن بگذارید. در ظرف روباز بپزید. یک بار برگردانید. بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.

◄ **دندهٔ گوساله: نیم‌کیلو، خون‌دار، ۱۰-۱۳ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم‌پز، ۱۴-۱۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۱۸-۲۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

طرف چربی‌دار گوشت را روی ظرف بگذارید. ۶-۸ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید، سپس درجه را روی وسط بیاورید. برگردانید و آب گوشت را خالی کنید. ۱۵-۲۰ دقیقه بخوابانید.

◄ **ران گوسفند: نیم کیلو، نیم‌پز، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۱۲-۱۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

در ظرف روباز بگذارید. یک بار برگردانید. بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.

◄ **زبان گوساله: زبان ۱ کیلویی، ۶۰-۷۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

پاک کنید، بشویید و خشک کنید. روی تخته بکوبید. در ظرف دردار بگذارید و ۳ پیمانه آبِ جوش بریزید. اندکی نمک، چند دانه فلفل سیاه درسته و ۱ پیاز چارقاچ اضافه کنید. روی درجهٔ بالا بپزید تا آب به‌جوش بیاید. کف را بگیرید. درِ ظرف را بگذارید و درجه‌را روی وسط بیاورید. بخوابانید تا خنک شود. پوست بگیرید و ورقه ورقه کنید.

◄ **فیلهٔ استیک: ۴ تکهٔ ۱۵۰ گرمی، خون‌دار، ۲-۳ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم‌پز، ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

گوشت را در بشقاب چرب کرده بگذارید. اندکی کارامل سیاه روی گوشت بمالید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. یک بار برگردانید و باز کارامل بمالید. پس از پخت یک بشقاب روی استیک برگردانید و ۳ دقیقه بخوابانید.

◄ **کتلت دسته‌دار گوسفند: ۴ تکهٔ ۷۵ گرمی، نیم‌پز، ۵-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۷-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

منظور از کتلت دسته‌دار راستهٔ زیر گردن است که با دنده بریده می‌شود. این کتلت را باید در تابهٔ موج‌پز (← صفحهٔ ۱۸۰۵) سرخ کنیم. تابه را ۵ دقیقه در فر موج‌پز بگذارید تا داغ شود. ۲ قاشق روغن در تابه بریزید و کتلت‌ها را دایره‌وار در آن بچینید، به‌طوری که دسته به طرفِ مرکز باشد. گوشت را روی تابه فشار دهید. پس از یک سوم مدت پخت برگردانید. بپوشانید و ۳ دقیقه بخوابانید.

◄ **گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم، ۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

در ظرف روباز بریزید و ۲-۳ بار هم بزنید. اکنون اگر تره‌بار یا رب گوجه فرنگی اضافه می‌کنید، ۵-۶ دقیقهٔ دیگر روی درجهٔ بالا بپزید و ۱-۲ بار هم بزنید.

◄ **مرغ بی‌استخوان: ۲۵۰ گرم گوشت مرغ، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

اندکی نمک بپاشید و کمی کره بمالید. دایره‌وار در ظرف دردار بچینید. یک بار برگردانید.

◄ **مرغ خردکرده: نیم کیلو مرغ خرد کرده، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛**

اندکی نمک بپاشید و کمی کره بمالید. دایره‌وار در ظرف دردار بچینید. یک بار برگردانید. اگر بخواهید می‌توانید اندکی سس *باربیکیو* (← صفحهٔ ۵۶۷-۵۷۰) یا سس *سویا* (← صفحهٔ ۲۰۹)

روی پارچه‌های مرغ بمالید. این کار را پیش مالیدن کره به مرغ انجام دهید و ۱۰-۱۲ دقیقه صبر کنید تا مرغ سس را جذب کند. سپس کره را آب کنید و با دست یا قلم‌مو روی مرغ بمالید.

◄ مرغ درسته: ۱ کیلو، ۱۶-۱۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

اندکی نمک بپاشید، در کیسه ببندید (← صفحهٔ ۱۸۰۶). در ظرف روباز یا روی سه پایه بگذارید. یک بار برگردانید. بپوشانید و ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید.

برای طلایی کردن مرغ می‌توان روی آن کمی سس باربیکیو (← صفحهٔ ۵۶۷-۵۷۰) یا سس سویا (← صفحهٔ ۲۰۹) مالید.

◄ مغز ران گوساله: نیم کیلو، ۳۵-۴۵ دقیقه؛

اندکی نمک و فلفل بپاشید و با کمی پیاز وکرفس رندیده شب در یخچال بخوابانید. سپس با ۴-۵ قاشق آب درظرف دردار بگذارید. زیرگوشت چند برش پیاز وکرفس و هویج و چند شاخه سبزی معطر بگذارید. پس از پخت ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید.

گوشت پخته را می‌توانید روی اجاق گاز با اندکی روغن در تابه سرخ کنید تا رویهٔ آن رنگ بگیرد.

◄ همبرگر: ۱۰۰ گرم، ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۲۵۰ گرم، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم‌کیلو، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجهٔ بالا.

گوشت چرخ‌کرده را به قالب همبرگر ۱۰۰ گرمی بزنید. در ظرف چرب کرده بچینید. یک بار برگردانید و آب‌گوشت را خالی کنید.

ما ایرانیان عموماً ماهی را به صورت سرخ کرده می‌خوریم. ماهی پختهٔ همراه با سس چیزی است که برای بسیاری از ما تازگی دارد و حتی ممکن است برای‌مان ناخوشایند باشد. اما چنان که بارها گفته‌ایم، این امر به عادت بستگی دارد و اگر ما با ماهی پخته (غیر از سرخ کرده) آشنا شویم، خواهیم دید که ماهی را می‌توان به اشکال گوناگون پخت و همراه با سس سر سفره گذاشت. این آشنایی کار آسانی است، به ویژه اگر ماهی را در فر موج‌پز بپزیم، چون که ماهی در این فر خیلی سریع و خوب پخته می‌شود. (برای سرخ کردن ماهی در فر موج‌پز نگاه کنید به تابهٔ موج‌پز، صفحهٔ ۱۸۰۵.)

## مدت پخت ماهی (با درجهٔ بالا)



برخلاف گوشت، پخت ماهی باید کامل شود، یعنی اثری از خامی در آن نمانده باشد. از طرف دیگر، ماهی و میگو خیلی زودتر از گوشت می‌پزد و هرگاه بیش از اندازه پخته شود، مقدار زیادی از لطف خود را از دست می‌دهد؛ از این رو در تعیین مدت پخت ماهی باید دقت کنیم. این مدت را به طور تقریبی از روی جدول زیر می‌توان حساب کرد. مدت دقیق را باید با تجربه به دست بیاوریم.

| | وزن | مدت پخت | | مدت خواباندن | |
|---|---|---|---|---|---|
| ماهی درسته | ۱ کیلو | ۱۵-۱۷ | دقیقه | + ۱۰ | دقیقه |
| فیلهٔ ماهی | نیم کیلو | ۶-۸ | دقیقه | + ۵ | دقیقه |
| ماهی درسته | نیم کیلو | ۱۰-۱۲ | دقیقه | + ۵ | دقیقه |
| ۲ ماهی درسته | نیم کیلو | ۱۶-۱۸ | دقیقه | + ۵ | دقیقه |
| فیلهٔ ماهی | ۲۵۰ گرم | ۴-۵ | دقیقه | + ۳ | دقیقه |
| ماهی درسته | ۲۵۰ گرم | ۶-۸ | دقیقه | + ۳ | دقیقه |
| ۲ ماهی درسته | ۲۵۰ گرم | ۸-۱۰ | دقیقه | + ۵ | دقیقه |
| ماهی مرکب | ۲۵۰ گرم | ۳-۵ | دقیقه | + ۳ | دقیقه |
| میگو (خام) | ۲۵۰ گرم | ۳-۵ | دقیقه | + ۳ | دقیقه |

برای پختن ماهی در فر موج‌پز نیازی به دستورهای جداگانه نیست؛ کافی است چند نکته را در نظر داشته باشیم.

- پاک کردن و آماده کردن ماهی برای موج‌پز باید به همان روش پخت و پز با اجاق انجام گیرد.
- پیش از پخت می‌توان اندکی نمک روی ماهی پاشید و پس از ۲۰ دقیقه آن را زیر آبِ سرد شست.
- در پخت ماهی‌های لطیف، مانند حلوای سفید و کفشک، مدت پخت را باید ۱-۲ دقیقه کمتر گرفت.
- ماهی درسته طبعاً باید به اندازه‌ای باشد که در فرِ موج‌پز جا بگیرد و از هر طرف دست کم ۳ سانتی‌متر بادخور هم داشته باشد.
- هرگاه بخواهیم دو ماهی را در فر موج‌پز بپزیم، باید آن‌ها را سر و تَه در ظرف بگذاریم، یعنی دم یکی کنار سر دیگری باشد.
- ماهی درستهٔ ریز، مانند کولی و کیلکا، را باید با آرایش خورشیدی در ظرف گرد بچینیم، به طوری که دم ماهی در مرکز و سر آن در محیط ظرف باشد. اگر در مدت پخت یک بار ماهی را سر و ته کنیم، پخت آن یک دست‌تر می‌شود.
- ماهی درستهٔ درشت را بهتر است در ظرف سفره در فر موَج‌پز بگذاریم، چون که ماهی پخته بسیار لطیف است و ظرف به ظرف کردن ممکن است آن را از ریخت بیندازد.
- ظرف ماهی را باید با اندکی کره یا روغن چرب کنیم و ۱-۴ قاشق آب هم در آن بریزیم. روی خود ماهی هم باید اندکی کره یا روغن بمالیم.
- زیر و کنار ماهی می‌توانیم چند برش لیمو ترش یا پوست پرتقال یا نارنگی یا ۲-۳ برگ بو بگذاریم.

◄ اگر ماهی بوی تند گرفته باشد، پیش از پخت کمی آب لیمو یا سرکه روی آن بریزید.

◄ **کفشک:** ماهی درستهٔ ۲۵۰ گرمی، ۵-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛

ماهی را پوست بکنید و پاک کنید، اندکی نمک بپاشید و ۲۰ دقیقه بخوابانید؛ سپس زیر آبِ سرد بشویید و با دستمال خشک کنید. در ظرف دردار چرب کرده بگذارید. یک بار ظرف را بگردانید. می‌توانید زیر ماهی چند بُرش لیمو بگذارید.

◄ **حلوای سفید یا سیاه:** ماهی درستهٔ ۲۵۰ گرمی، ۵-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛

فلس بگیرید، پاک کنید، مانند ماهی کفشک (← بالا) آماده کنید و در فر موج‌پز بگذارید. حلوای سیاه‌را اندکی بیشتر بپزید.

◄ **قزل آلا:** ماهی ۲۵۰ گرمی، ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛

فلس بگیرید، پاک کنید، بشویید و با دستمال خشک کنید. اندکی آب لیمو بمالید و در ظرفِ دردار کره مالیده بگذارید. یک بار برگردانید و ۲ قاشق خلال بادام بوداده روی آن بپاشید. ۵ دقیقه بخوابانید.

◄ **ماهی سفید:** ماهی درستهٔ ۱ کیلویی، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجهٔ بالا؛

فلس بگیرید، پاک کنید، اندکی آب لیمو و نمک بمالید. با چند شاخه ترخون در کاغذ مومی بپیچید و در ظرف روباز بگذارید. یک بار برگردانید. ۴-۵ دقیقه بخوابانید. اگر شکم ماهی را پر می‌کنید، ۱-۲ دقیقه به مدت پخت اضافه کنید.

◄ **ماهی آزاد:** ماهی درستهٔ ۱ کیلویی، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجهٔ بالا؛

مانند ماهی سفید آماده کنید و در فر موج‌پز بگذارید.

◄ **استیک ماهی سفید:** ۲۵۰ گرم، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛

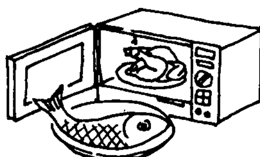
بشویید و با دستمال خشک کنید. اندکی نمک بپاشید. دایره‌وار در ظرف دردار کره مالیده بگذارید. یک بار برگردانید. ۳ دقیقه بخوابانید.

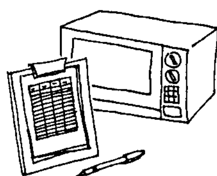
◄ **استیک ماهی آزاد:** ۲۵۰ گرم، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛

مانند *استیک ماهی سفید* (← بالا) آماده کنید و در فر موج‌پز بگذارید.

◄ **فیلهٔ ماهی شیر:** ۲۵۰ گرم، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛

اندکی نمک بپاشید. دایره‌وار در ظرف دردار کره مالیده بچینید. یک بار برگردانید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.





# فصل صد و سی و پنجم: **تبدیل دستورهای آشپزی**

برای شروع کار با فر موج‌پز بهترین راه این است که از روی چند دستور ویژهٔ آشپزی با موج‌پز ــ که نمونه‌هایی از آن را در این فصل می‌آوریم ــ عمل کنیم تا بر آن‌ها مسلط شویم؛ سپس این دستورها را باید با نظایر آن‌ها در آشپزی با اجاق عادی مقایسه کنیم تا متوجه تفاوت‌های این دو شیوهٔ آشپزی بشویم و بتوانیم سایر دستورهای آشپزی با اجاق را به دستورِ آشپزی با موج‌پز مبدل کنیم. در این کار باید چند نکتهٔ زیر را در نظر داشته باشیم، اگرچه پیش‌تر هم به این نکات اشاره کرده‌ایم.

◄ آماده کردن مواد غذایی برای دو وسیلهٔ «موج‌پز» و «اجاق» تفاوت اساسی ندارد. در آشپزی با موج‌پز موادی مانند تره‌بار را باید کمی ریزتر و به شکل یک دست خرد کنیم، چون که در این وسیلهٔ آشپزی اندازهٔ هر تکه از مادهٔ خوراکی اهمیت دارد. تکه‌های درشت‌تر دیرتر پخته می‌شوند؛ از این رو اگر برش مواد کمابیش یک دست نباشد، ممکن است یک دست هم پخته نشود.

◄ غذاهایی که به طور عادی در دیگ در بسته پخته می‌شوند، در فر موج‌پز هم باید در ظرفِ در بسته پخته شوند؛ ولی در موج‌پز درِ ظرف باید همیشه اندکی باز باشد تا فشار بخار در آن‌ها بالا نرود. ظرف‌های مخصوص موج‌پز روزنهٔ کوچکی برای بیرون رفتن بخار دارند. اگر ظرفِ معمولی را برای پخت و پز در موج‌پز به کار می‌بریم، کافی است یک چوب کبریت سرکنده لای درزِ در بگذاریم تا در کاملاً بسته نشود.

◄ بعضی از مواد غذایی ــ مانند مواد چرب یا شیرین ــ بیشتر از مواد دیگر امواج پزنده را جذب می‌کنند. همچنین جای آن‌ها در فر موج‌پز در مدت پختْ مؤثر است. هرگاه چند جور مادهٔ غذایی را در یک ظرف می‌پزیم، باید هر ۲-۳ دقیقه یک بار غذا را هم بزنیم تا همهٔ مواد به یک اندازه حرارت ببینند.

◄ غذاهایی را که نمی‌توان هم زد ــ مانند لازانیا، ژیگو، کوفتهٔ قالبی (میتلوف) ــ باید چند بار چرخاند. (دستگاه‌هایی که مجهز به کفهٔ گردان هستند این کار را به طور خودکار انجام می‌دهند.)

◄ در مقایسه با آشپزی روی اجاق، به عنوان راهنمای کلی می‌توان گفت که از مقدار آبِ غذاهای آب‌دار ــ مانند خورش ــ باید از یک سوم تا یک چهارم کم کنیم. مقدار آب را در روندِ پخت می‌توان زیاد کرد، ولی کم کردن آب زیادی جز با جوشاندن طولانی مقدور نیست. آبی که اضافه می‌کنید باید آبِ جوش باشد.

◄ برای بخارپز کردن تره‌بار، آنَ را با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دربسته بگذارید؛ این آب در روند پخت تبخیر می‌شود و تره‌بار می‌پزد.

◄ در مورد تفاوت مدت پخت با دو وسیلهٔ «موج‌پز» و «اجاق» قاعدهٔ ثابتی وجود ندارد؛ باید به طور تجربی و با مقایسهٔ دستورهای این دو روش به نتایج لازم برسیم. قاعدهٔ کلی این است که مدت پخت را دست‌کم نصف‌کنیم. مدت پخت غذای پخته شده را، مانند مقدار آب آن، همیشه می‌توان اضافه کرد؛ ولی کم کردن آن ممکن نیست. مدت خواباندن پس از پخت را نباید فراموش کنیم. هرچه مادهٔ غذایی فشرده‌تر باشد، این مدت بیشتر خواهد بود.

◄ خورش و غذاهای خورش‌مانند در فر موج‌پز زود پخته می‌شوند؛ ولی اگر این غذاها را قبلاً بپزیم و سپس دوباره گرم کنیم، خورش بهتر جا می‌افتد و عطر و مزهٔ آن بیشتر ظاهر می‌شود. برای به دست آوردن بهترین نتیجه، باید غذای پخته را شب در یخچال بخوابانیم و روز بعد هنگامِ مصرف داغ کنیم.

◄ در آشپزی با موج‌پز قاعدتاً باید مقدار سبزی خشک و ادویه را اندکی بیشتر بگیریم، چون مدت پخت کوتاه‌تر است و درآمدن عطر سبزی و ادویه زمان می‌خواهد. مقدار دقیق سبزی و ادویه، به ذائقه و تجربه بستگی خواهد داشت.

◄ اگر بخواهیم مواد غذایی مانند گوشت و مرغ و ماهی آب‌دار از کار در بیایند نمک را باید در پایان پخت اضافه کنیم؛ چون که نمک آب را بیرون می‌کشد و غذا را خشک می‌کند.

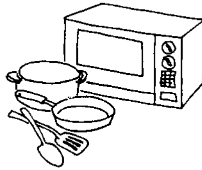
◄ در درست کردن کیک، باید مقدار آب خمیر آن را اندکی بیشتر بگیریم.

◄ بنشن را باید مطابق معمول پیش از پخت چند ساعت بخیسانیم.

◄ در مورد بنشن و پاستا و برنج مقدار آب را نباید کم کنیم. ظرف را باید اندکی بزرگ‌تر انتخاب کنیم تا آب هنگام جوشیدن سر نرود.

◄ درست کردن بیشتر خورش‌ها و خوراک‌های ایرانی با پیازداغ شروع می‌شود. سرخ کردنِ پیاز در موج‌پز کار ساده‌ای است. کمی روغن در ظرف بریزید، پیاز ساطوری یا حلقه‌حلقه راَ اضافه کنید، هم بزنید و ۲-۳ دقیقه روی درجهٔ بالا در فرِ موج‌پز بگذارید. یک بار هم بزنید. مدت دقیق پخت به مقدار روغن و پیاز و درجهٔ سرخ کردگی پیاز بستگی دارد و باید با تجربه به دست بیاید.

◄ گوشت و مرغ را می‌توان روی پیازداغ ریخت و چرخاند تا کمی تفت ببینند. برای تفتِ بیشتر، ظرف را به فر برگردانید و ۱-۲ دقیقهٔ دیگر روی درجهٔ بالا بپزید، سپس برگردانید.



## فصل صد و سی و ششم: **چند نمونه**

**مدت پخت غذا در فر موج‌پز به قوت (وات) دستگاه و مقدار غذا بستگی دارد. در دستورهای زیر، مدت پخت داده شده برای فر موج‌پز ۶۰۰ واتی است، و برای همان مقدار موادی که گفته شده. اگر دستگاه ما قوی‌تر یا ضعیف‌تر باشد، یا اگر بخواهیم مقدار مواد را بیشتر یا کمتر کنیم، باید مدتِ پخت را هم به همان نسبت بالا یا پایین ببریم.**

### گوشت برای خورش



نیم کیلو **گوشت خورشتی**، خرد کرده
۱ **پیاز**، ساطوری
۲ قاشق **روغن**
**نمک و فلفل**

**روغن را با پیاز در ظرف دردار بریزید و ۳-۴ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. گوشت را در ظرف بریزید و زیر و رو کنید. ۲ پیمانه آب اضافه کنید و ۱۰ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. ۲ بار هم بزنید. سپس اندکی نمک و فلفل بپاشید، درِ ظرف را ببندید و روی درجهٔ وسط ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید تا گوشت نرم شود. (اگر گوشت دیرپز باشد، مدت دوم پخت را کمی اضافه کنید.) ۲-۳ بار هم بزنید.**

**این گوشت را می‌توانید در درست کردن هر خورشی که بخواهید به کار برید. اجزای خورش را جداگانه می‌پزید، سپس ترکیب می‌کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی درجهٔ وسط توی فر می‌گذارید تا خورش جا بیفتد.**

- **اگر مرحلهٔ آخر را روز بعد انجام دهیم خورش بهتر جا می‌افتد.**
- **به این گوشت می‌توانیم تا نیم کیلو گوجه فرنگی اضافه کنیم و مدت پخت دوم را ۵-۶ دقیقه بالا ببریم.**

## مرغ برای خورش



نیم کیلو **ران و سینهٔ مرغ**، خردکرده
۱ **پیاز**، ساطوری
**روغن**
**نمک و فلفل**

روغن را با پیاز در ظرف دردار بریزید و ۳-۴ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. مرغ را در ظرف بریزید و زیر و رو کنید، سپس تکه‌های مرغ را دایره‌وار دور ظرف بچینید. درِ ظرف را ببندید و ۵ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. زیر و رو کنید و باز دایره‌وار بچینید. ۲ پیمانه آب جوش بریزید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید تا مرغ نرم شود. این مرغ را برای درست‌کردن هر نوع خورش مرغ می‌توانید به کار برید. اجزای خورش را جداگانه می‌پزید، سپس ترکیب می‌کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی درجهٔ وسط توی فر می‌گذارید تا خورش جا بیفتد.

◂ اگر مرحلهٔ آخر را روز بعد انجام دهیم خورش بهتر جا می‌افتد.

◂ به این گوشت می‌توانیم تا نیم کیلو گوجه فرنگی اضافه کنیم و مدت پخت دوم را ۵-۶ دقیقه بالا ببریم.

## مایه برای خورش



۱ **پیاز**، ساطوری
۱-۲ پر **سیر**، کوبیده
۱-۲ قاشق **رب گوجه فرنگی**
۲-۳ قاشق **روغن**
اندکی **زردچوبه**
**نمک و فلفل**

روغن را با پیاز در ظرف بریزید و ۳-۴ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر بگذارید تا پیاز سرخ شود. یک بار هم بزنید و سیر را اضافه کنید. سپس رب گوجه فرنگی و زردچوبه را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، هم بزنید و ۳۰-۴۰ ثانیه در فر بگذارید. ۱ پیمانه آب اضافه کنید، هم بزنید و ۲-۳ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر بگذارید.

◂ به این مایه می‌توانیم گوشت یا مرغ پخته و تره‌بار سرخ‌کرده اضافه کنیم و برای جا افتادن در فر موج‌پز بگذاریم.

## مایه برای کاری



| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۲ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۲-۱ قاشق | **گرد کاری** یا **گرم مسالا** (← ۲۳۳ یا ۲۳۲) |
| ۴-۳ قاشق | **پستهٔ شام**، کوبیده |
| ۱ پیمانه | **ماست** |
| ۳-۲ قاشق | **روغن** |
| اندکی | **زردچوبه** |
| | **نمک و فلفل** |

**روغن را با پیاز در ظرف بریزید و ۳-۴ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر بگذارید تا پیاز سرخ شود. یک بار هم بزنید و سیر، زردچوبه و گردکاری را اضافه کنید. هم بزنید و پستهٔ شام را اضافه کنید، هم بزنید و ۳۰-۴۰ ثانیه در فر بگذارید. ماست را با اندکی نمک و فلفل بزنید و اضافه کنید، هم بزنید و ۲-۳ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر بگذارید. یک بار هم بزنید.**

**◄ به این مایه می‌توانیم گوشت یا مرغ یا تره‌بار پخته اضافه کنیم و برای جا افتادن در فرِ موج‌پز بگذاریم.**

## بُرش بی‌گوشت

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۲۰۰ گرم | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | **چغندر**، پوست گرفته، فندقی |
| ۱ | **هویج**، پوست گرفته، فندقی |
| ۲ ساقه | **کرفس**، خرد کرده |
| ۱۰۰ گرم | **کلم**، رشته رشته |
| ۲ قاشق | **شوید**، ساطوری |
| ۳ قاشق | **جعفری**، ساطوری |
| ۲ قاشق | **تره**، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **شکر** |
| ۳ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹)، جوش |
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |

۱ قاشق **روغن**
**خامه و ماست**
**نمک و فلفل**

---

۱) روغن را در ظرف بریزید و ۱ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید.
۲) پیاز را در روغن بریزید، هم بزنید و ۲ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. یک بار هم بزنید.
۳) هویج، کرفس، کلم، چغندر، گوجه فرنگی، شوید و جعفری را با آب قلم و شکر اضافه کنید. درِ ظرف را ببندید و ۷ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. سپس آب لیمو را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بخوابانید.
۴) ماست و خامه و تره را مخلوط کنید و درکنار ظرف برش بگذارید، یا روی هر بشقابِ برش ۱–۲ قاشق از مخلوط ماست و خامه بریزید.
◂◂ برش گیاه‌خواران: به جای آب قلم آب ساده به کار برید.
◂◂ برش با گوشت: به برش بالا ۲۵۰ گرم گوشت برای خورش (← صفحهٔ ۱۸۲۳) اضافه کنید.
◂◂ برش سرد: برش بالا را پس از خنک شدن در مخلوط‌کن بگردانید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. در تابستان با خامه و ماست سر سفره بگذارید.

## سوپ گوشت و لوبیا سبز



---

۲۵۰ گرم **گوشت گوساله**، چرخ کرده
۱ **پیاز**، ساطوری
۱ پر **سیر**، کوبیده
۷۵ گرم **قارچ**، ورقه ورقه
۱ ساقه **کرفس**، ساطوری
۲۵۰ گرم **گوجه فرنگی**، پوست کنده، ساطوری
۲۵۰ گرم **لوبیا سبز**، خردکرده (یک بند انگشت)
۳۰۰ گرم **لوبیا چشم بلبلی**، پخته، آب رفته
۶ پیمانه **آب قلم** (← ۳۴۹)، جوش
۱ قاشق **سس سویا** (← ۲۰۹)
۱ قاشق **آرد**
**نمک و فلفل**

---

گوشت را در ظرف جاداری بریزید و ۱ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. هم بزنید و کلوخ‌های

**گوشت را خرد کنید، سپس ۳ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید تا رنگ آن برگردد. ۲-۳ بار هم بزنید. روغن زیادی را خالی کنید.**

**پیاز، سیر، کرفس و قارچ را اضافه کنید و هم بزنید. درِ ظرف را ببندید و ۴ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. یک بار هم بزنید.**

**لوبیا سبز، لوبیا چشم بلبلی، گوجه فرنگی، سس سویا و آب قلم را اضافه کنید. ۱۵ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید تا لوبیا سبز نرم شود. نمک و فلفل بپاشید. ۲-۳ بار هم بزنید.**

**آرد را درکمی آب حل کنید، به سوپ اضافه کنید و هم بزنید. ۲ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید تا سوپ غلیظ شود. ۲-۳ بار هم بزنید.**

**◄ به جای آب قلم می‌توان آب ساده به کار برد.**

## سوپ گوجه فرنگی

۲-۳ نفر



| | |
|---|---|
| ۲ پیمانه | **آب گوجه فرنگی** |
| ۱ پیمانه | **آب مرغ** (← ۳۵۱) |
| ۱ | **پیاز کوچک**، ساطوری |
| ۱ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ شاخه | **برگ کرفس**، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۱ پر | **برگ بو** |
| ۱ قاشق | **آب لیمو** |
| | **نمک و فلفل** |

**به جز آب مرغ، همهٔ اجزا را با ۱ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل در ظرف بریزید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی درجهٔ بالا موج‌پز کنید. ۲ بار هم بزنید. سپس آب مرغ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقهٔ دیگر بپزید. بردارید و از صافی بگذرانید. باز ۲-۳ دقیقه در فر موج‌پز بگذارید تا داغ شود.**

**◄ این سوپ را می‌توانید با کمی جعفری یا گشنیز یا ریحان ساطوری آرایش کنید و گرم سرِ سفره ببرید.**

## دال با نارگیل

۴ نفر



| | |
|---|---|
| ۱۰۰ گرم | **عدس قرمز** |
| ۵۰ گرم | **برادهٔ نارگیل** |

| | |
|---|---|
| ۲ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| اندکی | **جوز بویا**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

عدس را در ظرف جاداری بریزید و ۳ پیمانه آب جوش اضافه کنید. درِ ظرف را ببندید و ۱۰ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید تا عدس نرم شود. چند بار هم بزنید. (اگر عدس نرم نشد، چند دقیقهٔ دیگر بپزید.) آب عدس را خالی کنید و نگه دارید.

عدس را با برادهٔ نارگیل، آب لیمو، فلفل قرمز و جوز و اندکی نمک و فلفل در مخلوط‌کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا مایه صاف شود یا در همان دیگ با همزن برقی هم بزنید. با آبِ عدس مایه را به اندازه‌ای که می‌خواهید شل کنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◄ به این دال می‌توانید اندکی گرد کاری یا گرم مسالا (← صفحهٔ ۲۳۲) اضافه کنید.

◄ این دال را می‌توان با نان یا کته خورد (در این صورت مخلوط‌کن یا همزن لازم نیست)، یا اگر آن را کمی سفت بگیریم می‌توانیم روی نان برشته بمالیم و روی میز اردور بگذاریم.

## کشک و بادنجان



| | |
|---|---|
| ۱ | **بادنجان درشت** |
| ۲-۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۲ قاشق | **روغن** |
| | **نعناداغ** |
| | **کشک**، ساییده |
| | **نمک و فلفل** |

بادنجان را سوراخ کنید، در حولهٔ کاغذی بپیچید و ۵ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. یک بار برگردانید. ۴ دقیقه بخوابانید.

بادنجان را روی تخته بشکافید، گوشت آن را با قاشق درآورید و ساطوری کنید. با کشک و سیر و آب لیمو و روغن و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و در ظرف بکشید. ظرف را با نعناداغ آرایش کنید.

◄ برای درست کردن نعناداغ، ۱-۲ قاشق روغن در پیالهٔ کوچکی بریزید و ۵-۶ ثانیه روی درجهٔ بالا در فر بگذارید؛ سپس یک قاشق نعنای خشک در آن بریزید و هم بزنید.

## خاگینه (املت)



| | |
|---|---|
| ۲ | **تخم مرغ** |
| ۲ قاشق | **شیر** |
| ۲-۳ فندق | **کره** |
| اندکی | **گرد نانوایی** |
| | **نمک و فلفل** |

زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را جدا کنید. سفیده را بزنید تا آهاری شود. زرده را بزنید و با شیر و گردِ نانوایی و اندکی نمک و فلفل آهسته با سفیده مخلوط کنید.

کره را در بشقاب بگذارید و ۳۰ ثانیه روی درجهٔ بالا داغ کنید، سپس مایهٔ تخم مرغ را در بشقاب بریزید، به طوری که دایره‌وار در بشقاب پهن شود.

بشقاب را در فر بگذارید و فر را ۲ دقیقه روی درجهٔ بالا روشن کنید؛ سپس روی خاگینه را بپوشانید و ۲ دقیقه بخوابانید. پیش از بردن سر سفره می‌توانید خاگینه را در بشقاب تا کنید.

◂◂ **خاگینهٔ لایی‌دار:** پیش از تا کردن خاگینه می‌توانید کمی پیازداغ یا پنیر سفت رندیده یا قارچ سرخ کرده یا سبزی تفت داده روی آن بریزید.

## سس هلندی



| | |
|---|---|
| ۵ قاشق | **کره** |
| ۵ قاشق | **خامه** |
| ۲ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ قاشق | **آب لیموی تازه** |
| ۱ قاشق چ | **خردل**، ساییده |
| اندکی | **نمک** |

کره را در ظرف بلوری بگذارید و ۱ دقیقه روی درجهٔ بَالا داغ کنید. باقی اجزا را اضافه کنید و خوب هم بزنید.

ظرف را ۹۰ ثانیه روی درجهٔ وسط در فر بگذارید تا سس غلیظ شود. ۲-۳ بار هم بزنید. اگر به اندازهٔ کافی غلیظ نشد، ۲-۳ ثانیهٔ دیگر در فر بگذارید.

سس را با تخم مرغ زنی بزنید تا پوک شود.

◂ این سس اگر زیاد پخته شود می‌بُرد.

## سوپ پیاز فرانسوی



| | |
|---|---|
| ۳-۴ | **پیاز،** حلقه حلقه |
| ۶ پیمانه | **آب قلم** (← ۳۴۹) |
| نیم پیمانه | **پنیر سفت،** رندیده |
| ۶ برش | **نان سفید،** برشته |
| ۱ قاشق چ | **شکر** |
| ۲ گردو | **کره** |
| | **نمک و فلفل** |

پیاز وکره و شکر را در ظرف جاداری بریزید و ۸ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر بگذارید تا پیاز رنگ بگیرد. اگر پیاز کم‌رنگ باشد، ۱-۲ دقیقهٔ دیگر در فر بگذارید. چند بار هم بزنید.
آب قلم را با ۳ پیمانه آب جوش و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۱۰ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. هم بزنید. درجه را روی وسط بیاورید و ۱۰ دقیقهٔ دیگر بپزید.
در هر بشقاب ۲ ملاقه سوپ بکشید، ۱ برش نان در سوپ بگذارید و ۱ قاشق پنیر بپاشید. بشقاب را ۴۰-۴۵ ثانیه روی درجهٔ بالا در فر بگذارید تا پنیر آب شود.

## همبرگر گیاه‌خواران

۶ همبرگر



| | |
|---|---|
| ۳۵۰ گرم | **سیب زمینی،** شسته |
| ۱۰۰ گرم | **پنیر سفت،** رندیده |
| ۱ | **زردهٔ تخم مرغ** |
| ۱ پر | **سیر،** کوبیده |
| ۱۰ گرم | **بادام زمینی،** کوبیده |
| ۲ قاشق | **گشنیز،** ساطوری |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز،** ساییده |
| ۱ قاشق م | **زیره،** ساییده |
| ۱ قاشق م | **زرد چوبه** |
| | **آرد** |
| | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

سیب زمینی را ۸ دقیقه در فر موج‌پز روی درجهٔ بالا بپزید تا نرم شود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. تخم گشنیز و زیره و زردچوبه و سیر را با ۱ قاشق روغن در ظرف متوسطی بریزید و ۲ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید. یک بار هم بزنید. سیب زمینی را پوست بگیرید، له کنید، و با پنیر و بادام زمینی و زردهٔ تخم مرغ و گشنیز و اندکی نمک و فلفل در بادیه با ادویه مخلوط کنید.

تابهٔ موج پز را ۶ دقیقه در فر موج‌پز داغ کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و مایهٔ توی بادیه را روی تخته به صورت ۶ همبرگر درآورید.

۱ قاشق روغن در تابهٔ موج‌پز بریزید و هر همبرگر را ۲ دقیقه موج‌پز کنید. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

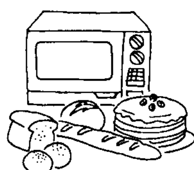
## خوراک میگو با سیر



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **میگو** |
| ۱ | **پیاز**، ساطوری |
| ۳-۴ پر | **سیر**، کوبیده |
| نیم پیمانه | **روغن** |
| | **نمک و فلفل** |

میگو را پاک کنید ولی دم آن را جدا نکنید. در ظرف فر موج‌پز بچینید. پیاز و سیر را با روغن و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی میگو بریزید. در ظرف فر موج‌پز بگذارید و ۵ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید، ۲-۳ بار زیر و رو کنید.





## فصل صد و سی و هفتم: **نان و کیک موج پز**

نان و کیک در فر موج‌پز سبُک و یک‌دست از کار در می‌آید، ولی رویهٔ آن برشته نمی‌شود. این نقص را به چند طریق می‌توان جبران کرد.

اول این که نان یا کیک را پس از درآمدن از فر موج‌پز چند لحظه زیر شعلهٔ گاز (گریل) بگذاریم تا رویهٔ آن برشته شود. دوم، روی کیک را می‌توان کمی کارامل سیاه مالید و گذاشت خنک شود؛ به این ترتیب رویهٔ کیک رنگ قهوه‌ای پخته‌ای پیدا می‌کند، ولی نمناک می‌ماند. همچنین می‌توان کمی گرد کاکائو یا دارچین روی کیک پاشید، یا آن که رویهٔ کیک را با یکی از انواع اندود (← صفحه‌های ۱۶۷۲-۱۶۷۴) آرایش کرد. در پختن کیک چند نکتهٔ زیر را باید رعایت کنیم:

◄ قالب کیک اگر آستر تفلون داشته باشد، کیک قاعدتاً به آسانی از آن جدا می‌شود، مگر این که مقدار چربی کیک بسیار کم باشد. در قالب‌های چینی یا بلوری باید کاغذ مومی بگذاریم. در قالب نباید آرد بپاشیم؛ با این کار کیک رویهٔ بدمزه‌ای پیدا می‌کند.

◄ مایهٔ کیک بزرگ را در قالب گرد حلقه‌ای بریزید، وگرنه میان کیک خوب پخته نمی‌شود.

◄ برای پختن کیک‌های کوچک در قالب کاغذی کرکره‌ای، برای هر کیک دو قالب به کار برید تا کیک از ریخت نیفتد.

◄ کیک‌های کوچک را دایره‌وار در سینی موج‌پز بچینید و میان آن‌ها ۴-۵ سانتی‌متر فاصله بدهید. وسط سینی را خالی بگذارید.

◄ قالب کیک را باید در مدت پخت دست‌کم یک بار جا به جا کنید تا کیک یک‌نواخت پخته شود. اگر فر سینی گردان هم داشته باشد، این کار لازم است.

◄ هنگامی که کیک را از فر موج‌پز بیرون می‌آوریم، رویهٔ کیک نمناک است و کیک قدری خام به نظر می‌آید. باید کیک را به همان مدتی که در دستور آمده است بخوابانیم تا پخت آن کامل شود.

◄ کیکی را که در قالب چارگوش یا گرد (غیرحلقه‌ای) پخته می‌شود، باید روی پایه یا شبکه در فر موج‌پز بگذاریم تا امواج پزنده از زیر هم به کیک برسد.

چند دستور درست کردن نان و کیک در فر موج‌پز برای نمونه در زیر می‌آید.

## نان ساده



نیم کیلو **آرد گندم**
۱ قاشق م **مخمّر خشک**
۱ قاشق چ **شکر**
۲۵ گرم **کره**، نرم
**نمک**

**مخمر را با شکر در اندکی آب ولرم حل کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه در جای گرم بگذارید تا کف کند. آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید، کره را روی آرد بیندازید و با آن مخلوط کنید. مخمر و شکر را اضافه کنید و چنگ بزنید. کم‌کم آب ولرم اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر نرمی به دست آید که به دست نچسبد.**

**خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و ورز بدهید تا صاف شود. اگر به دست می‌چسبد اندکی آرد اضافه کنید و باز ورز بدهید. خمیر را گرد کنید، در بادیهٔ چرب کرده بیندازید، یک دور برگردانید، روی بادیه را بپوشانید و ۱ ساعت در جای گرم بخوابانید تا حجم آن ۲ برابر شود.**

**خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و باز کمی ورز بدهید. سپس در قالب نان بگذارید، روی قالب حولهٔ دو نم بکشید و نیم ساعت دیگر بخوابانید.**

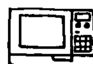
**قالب را روی شبکه در فر موج‌پز بگذارید و ۶-۷ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. نان را ۱۰ دقیقه در قالب بخوابانید، سپس از قالب درآورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.**

**◂ اگر بخواهید روی نان برشته شود، پیش از درآوردن از قالب آن را چند لحظه زیر شعلهٔ گاز (گریل) بگذارید.**

**◂◂ نان سبزی‌دار: به خمیر نان ساده کمی سبزی معطر خشک خیسانده یا سبزی تازهٔ ساطوری اضافه کنید.**

**◂◂ نان پنیری: به خمیر نان ساده کمی پنیر سفت رندیده اضافه کنید.**

## کیک سیب و دارچین



نیم کیلو **سیب ملس**، پوست گرفته، ساطوری
۲۲۵ گرم **آرد**
۱۷۵ گرم **شکر**
۷۵ گرم **شیر**
۲ **تخم مرغ**

۱ قاشق **گرد نانوایی**
۱۰۰ گرم **کره**، نرم
۱ قاشق چ **دارچین**، ساییده
اندکی **جوز بویا**
اندکی **میخک**

---

**یک قالب حلقه‌ای را با اندکی کره چرب کنید و یک سوم سیب را در ته آن پخش کنید. آرد و شکر و شیر و کره و تخم مرغ و ادویه و گرد نانوایی را در بادیه بریزید و لت بزنید تا صاف شود (یا در چرخ هرکاره بگردانید). باقی سیب را با مایه مخلوط کنید و مایه را در قالب بریزید.**
**قالب را در فر موج‌پز بگذارید و ۸–۹ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید تا کیک بالا بیاید. اگر حاشیهٔ کیک نمناک باشد، کمی بیشتر بپزید. سپس قالب را روی دیس برگردانید و بگذارید خنک شود.**
◄ **روی کیک می‌توان مخلوطی ازگرد شکر و دارچین پاشید، یا کمی کرم سفید (← صفحهٔ ۱۶۶۴) یا *کارامل سیاه* (← صفحهٔ ۲۱۳) مالید.**

## کیک شکلات و بادام سوخته



**★ ۱) بادام سوخته**

۱۷۵ گرم **شکر**
۱۷۵ گرم **بادام**، مقشّر، بو دادهٔ طلایی

**★ ۲) کیک**

۱۰۰ گرم **آرد**
۵۰ گرم **مغز بادام**، ساییده
۲ **تخم مرغ**
۱۰۰ گرم **شکر**
۳ قاشق **عسل**
۱۵۰ گرم **خامه و ماست**
۱ قاشق م **گرد نانوایی**
۴۰ گرم **گرد کاکائو**
۱۰۰ گرم **کره**، نرم
۳۰۰ گرم **خامهٔ زده** (← ۱۶۶۴)

---

★ ۱) بادام سوخته: شکر را با ۴ قاشق آب در پیاله بریزید و ۳ دقیقه روی درجهٔ بالا موج‌پز کنید و یکی دوبار هم بزنید تا حل شود. سپس ۵-۷ دقیقه بپزید تا طلایی پررنگ شود. پیاله را چند بار بگردانید، ولی هم نزنید. بادام مقشّر بوداده را در مایهٔ شکر بریزید و زیر و رو کنید تا به مایه آغشته شود، سپس روی کاغذ مومی چرب کرده پهن کنید تا خنک شود.

★ ۲) کیک: یک قالب حلقه‌ای بزرگ را با کمی کره چرب کنید و کنار بگذارید. کره را با شکر در بادیه بریزید و بزنید تا سفید و کف‌مانند شود. تخم‌مرغ را با خامه و ماست و عسل بزنید و کم‌کم به مایهٔ کره و شکر اضافه کنید و بزنید. آرد را با کاکائو و گرد نانوایی در بادیه الک کنید و هم بزنید. مغز بادام ساییده را با مایه مخلوط کنید. مایه را در قالب بریزید.
قالب را روی شبکه در فر موج‌پز بگذارید و ۱۰ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. سپس بردارید، کیک را از قالب درآورید و روی شبکه بگذارید تا خنک شود. نیمی از بادام سوخته را نیم‌کوب و نیم دیگر را آسیاب کنید. بادام سوختهٔ آسیاب‌کرده را روی خامهٔ زده بریزید و بزنید، سپس روی کیک بمالید. بادام سوختهٔ نیم‌کوب را روی کیک بپاشید.

## کیک هویج



۱۰۰ گرم **آرد**
۱ قاشق چ **مخمّر خشک**
۱۰۰ گرم **هویج**، پوست‌گرفته، رندیده
۷۵ گرم **مغز گردو**، نیم‌کوب
۱۵۰ گرم **گرد شکر**
۱۵ گرم **برادهٔ نارگیل**
۲ **تخم مرغ**
۱۰۰ گرم **کره**، نرم
۷۵ گرم **پنیر تازه**
۳ قاشق **آب لیموی**، تازه
اندکی **پوست لیموی رندیده**
اندکی **جوز بویا**، ساییده
اندکی **میخک**، ساییده
اندکی **کارامل سیاه** (← ۲۱۳)

مخمّر خشک را با ۱ قاشق شکر در اندکی آب حل کنید. کره را با ۱۰۰ گرم از گرد شکر و کاراملِ

سیاه در بادیه بریزید و بزنید تا کف مانند شود. تخم مرغ‌ها را یکایک اضافه کنید و بزنید. هویج را با آب لیمو و پوست لیمو و ادویه و برادهٔ نارگیل اضافه کنید و باز بزنید. آرد را با ۵۰ گرم از مغز گردو و محلول مخمر روی مایه بریزید و مخلوط کنید و نیم ساعت در جای گرم بخوابانید.

قالب کیک را کمی چرب کنید و مایه را در آن بریزید. روی مایه را صاف کنید، در فرِ موج‌پز بگذارید و ۱۰ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید تا کمی از قالب جدا شود. کیک را از قالب درآورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

پنیر و گرد شکر باقی مانده را بزنید و روی کیک خنک شده بمالید. باقی ماندهٔ مغز گردو را روی کیک بپاشید.

## کیک غیسی و کنجد



| | |
|---|---|
| ۲۰۰ گرم | **آرد** |
| ۲ | **تخم مرغ** |
| نیم پیمانه | **شیر** |
| ۵۰ گرم | **شکر** |
| ۱ قاشق م | **گرد نانوایی** |
| ۲۲۵ گرم | **غیسی** |
| ۵۰ گرم | **کنجد**، بو داده |
| ۱۰۰ گرم | **کره**، نرم |

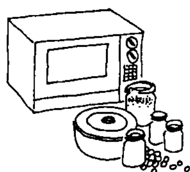
غیسی را با ۱ پیمانه آب در کاسه بریزید و ۴-۵ دقیقه روی درجهٔ بالا موج‌پز کنید تا نرم شود، سپس در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود.

آرد و گرد نانوایی را با خمیر غیسی و کره و شکر و تخم مرغ و شیر و نیمی از کنجد در بادیه بریزید و مخلوط کنید. اگر مایه سفت باشد اندکی آب اضافه کنید.

قالب کیک را چرب کنید و کف آن کاغذ مومی بگذارید. مایه را در قالب بریزید، روی آن را صاف کنید و کنجد بپاشید. قالب را در فر موج‌پز بگذارید و ۸-۹ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید تا کیک بالا بیاید. قالب را ۲-۳ بار بگردانید. بردارید و بگذارید در قالب خنک شود، ببُرید و در دیس بچینید.

◄ این کیک برای چای عصرانه توصیه می‌شود.





# فصل صد و سی و هشتم: مربا، مارمالاد، چتنی در فر موج پز

اگر مقدار مربا یا مارمالاد و چتنی خیلی زیاد نباشد، درست کردن آن‌ها در فر موج پز آسان‌تر و سریع‌تر از روی اجاق است. (برای اصول کلی، نگاه کنید به فصل مربا و مارمالاد، صفحهٔ ۱۶۷۹.)

هنگام درست کردن مربا و مارمالاد در فر موج پز چند نکتهٔ زیر را در نظر داشته باشید.

◄ همیشه یک ظرف بزرگ به کار برید تا مربا سرریز نکند.

◄ جنس ظرف باید تاب حرارت زیاد را داشته باشد. بهترین ظرف، بادیهٔ بلوری نسوز است، که از پشت آن وضع توی مربا هم دیده می‌شود.

◄ هنگام کارکردن با ظرف داغ همیشه دستکش آشپزخانه دست کنید.

◄ قوام آمدن مربا وقتی است که اگر اندکی از آن را روی بشقاب سرد بریزید و به آن انگشت بزنید، رویهٔ مربا چروکیده شود.

◄ برای سترون کردن شیشهٔ مربا، آن را پر از آب کنید و در فر موج پز به جوش بیاورید، سپس بردارید، خالی کنید و روی حولهٔ کاغذی یا دستمال پاکیزه وارونه بگذارید تا خشک شود. می‌توانید مربا را داغ در شیشهٔ شسته بریزید، درِ شیشه را ببندید و وارونه بگذارید تا خنک شود.

چند دستور درست کردن مربا و مارمالاد در فر موج پز به عنوان نمونه در زیر می‌آید.

## مارمالاد توت فرنگی



نیم کیلو **توت فرنگی،** کلاهک گرفته
نیم کیلو **شکر**
۳ قاشق **آب لیمو**

▼ مربای توت فرنگی را ما معمولاً با توت فرنگی درسته درست می‌کنیم، ولی این نوعی مربای خمیری شکل است، که فرنگی‌ها آن را «jam» می‌نامند، و ما گاهی به آن «مارمالاد» می‌گوییم.

توت فرنگی و آب لیمو را در ظرف درداری بریزید، زیر و رو کنید، و ۵-۶ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بپزید تا نرم شود. چند بار زیر و رو کنید.

توت را با گوشت کوب کمی له کنید، شکر را روی آن بریزید و زیر و رو کنید. ۱۵ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید تا شکر حل شود. چند بار هم بزنید. سپس ۲۵-۳۰ دقیقهٔ دیگر بپزید تا شهدِ مربا قوام بیاید. در شیشه بریزید و انبار کنید.

◄ فرنگی‌ها ۱ گردو کره در مرحلهٔ آخر به این مربا اضافه می‌کنند و هم می‌زنند.

## مارمالاد نارنج



| | |
|---|---|
| ۱ کیلو | **نارنج** |
| ۱ کیلو | **شکر** |
| ۴ قاشق | **آب لیمو** |

رویهٔ نارنجی رنگ پوست نارنج را بگیرید، خلال یا ساطوری کنید و کنار بگذارید. نارنج را تخم بگیرید و تخم را کنار بگذارید. نارنج تخم گرفته را با گوشت سفید خرد کنید و از چرخِ گوشت بگذرانید یا در چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر شود، سپس تخم را به آن اضافه کنید.

این خمیر را با ۶ پیمانه آب در ظرف موج‌پز بریزید، هم بزنید و ۱۵ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. چند بار هم بزنید. سپس از صافی یا کیسهٔ متقال بگذرانید و بچلانید تا تمام آب آن گرفته شود. تفاله را دور بریزید، پوستهٔ نارنج و آب لیمو را در آب نارنج بریزید و ۱۵ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود.

مایه را ۱۰ دقیقهٔ دیگر روی درجهٔ بالا بپزید تا قوام بیاید. با قاشق سوراخ‌دار کف مارمالاد را بگیرید. بردارید، توی شیشه بریزید و انبار کنید.

◄ فرنگی‌ها به این مارمالاد هم اندکی کره اضافه می‌کنند.

◄ اگر بخواهید تلخی پوست نارنج را بگیرید آن را پیش از اضافه کردن به مارمالاد ۵ دقیقه روی درجهٔ بالا و ۵ دقیقه روی درجهٔ وسط در آب بجوشانید.

## چتنی هویج و کشمش



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **هویج**، پوست گرفته، رندیده |
| ۱۰۰ گرم | **کشمش بی‌دانه** |
| ۲ پیمانه | **سرکهٔ سفید** |
| ۵۰ گرم | **شکر** |

| | |
|---|---|
| ۱ قاشق | **تخم خردل سیاه** |
| ۱ قاشق م | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **جوز بویا**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **فلفل قرمز**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۵-۶ دانه | **فلفل سیاه** |
| ۲ پر | **برگ بو** |
| اندکی | **زیره**، ساییده |

**همهٔ اجزا را در ظرف موج‌پز بریزید و ۱۲-۱۵ دقیقه روی درجهٔ بالا موج‌پز کنید. تا هویج نرم و سرکه تبخیر شود. چند بار هم بزنید. سپس در شیشه بریزید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید.**

**◄ برگ بو را از چتنی درآورید.**

## چتنی گوجه فرنگی



| | |
|---|---|
| نیم کیلو | **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خردکرده |
| ۳ پر | **سیر**، کوبیده |
| ۱ قاشق م | **زنجبیل**، ساییده |
| ۱ قاشق | **تخم خردل سیاه** |
| ۱ قاشق | **تخم گشنیز**، ساییده |
| ۱ قاشق چ | **تخم شنبلیله**، ساییده |
| ۱-۲ | **فلفل قرمز تند**، تخم گرفته، ساطوری |
| ۱ قاشق م | **زیره**، ساییده |
| ۱ قاشق م | **زردچوبه** |
| ۴ قاشق | **روغن** |
| | **نمک** |

**سیر را با روغن در ظرف موج‌پز بریزید و ۱-۲ دقیقه روی درجهٔ بالا موج‌پز کنید. ادویه و زردچوبه را اضافه کنید و ۱ دقیقهٔ دیگر بپزید. گوجه فرنگی و فلفل قرمز را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید، سپس ۱۰-۱۲ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید. گاهی هم بزنید. بردارید، در شیشه بریزید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید. (پیش از ۳ هفته مصرف کنید.)**

## چتنی سیب



نیم‌کیلو **سیب ملس**، پوست و تخم گرفته، نخودی
نیم‌کیلو **پیاز**، ساطوری
۲۰۰ گرم **کشمش بی‌دانه**
۱۵۰ گرم **شکر**
۲ پیمانه **سرکه**
۲-۳ قاشق **آب لیمو**
۱ قاشق **زنجبیل**، ساییده
۲ قاشق م **فلفل بهار**، ساییده
اندکی **میخک**، ساییده

**همهٔ اجزا را در ظرف موج‌پز بریزید و ۵ دقیقه روی درجهٔ بالا موج‌پز کنید تا شکر حل شود. سپس هم بزنید و ۲۰ دقیقهٔ دیگر بپزید تا آب چتنی کم شود. هر از ۵ دقیقه هم بزنید تا رویهٔ چتنی نخشکد. در شیشه بریزید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید.**

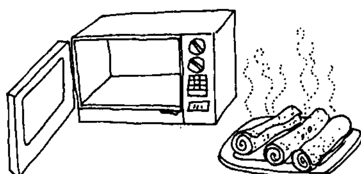
## حولهٔ داغ

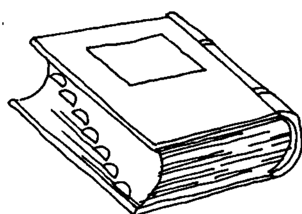


**در پایان بد نیست به یکی از خدمات این دستگاه که بیرون از دایرهٔ آشپزی است اشاره کنیم. بعضی از آقایان دوست می‌دارند که پس از تراشیدن ریش، یک حولهٔ داغ روی صورت خود بگذارند. در بعضی از کشورها این کار را پیش از صرف غذا هم می‌کنند. آماده کردن این حوله در فر موج‌پز کار آسانی است.**

**یک حولهٔ کوچک را در آب بزنید وکمی بچلانید تا آب آن گرفته شود، سپس تا کنید و در بشقاب ۱-۲ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج‌پز بگذارید.**

**◄ خانم‌ها به دلایل نه چندان آشکار به این حولهٔ داغ علاقه‌ای نشان نمی‌دهند.**

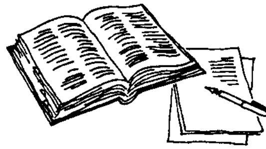




پیوست سوم

# فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها





# فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها

فرهنگ زیر حاوی واژه‌ها و اصطلاحاتی است که در این کتاب به کار رفته‌اند، همراه با توضیحِ مختصری در معنای هر کدام. غالب این اصطلاحات در فن آشپزی جاری است، ولی پاره‌ای هم به حکم ضرورت از روی کلمات خارجی ترجمه شده‌اند. نیازی به گفتن نیست که در این واژه‌نامه معانی کلمات یا عبارات در مبحثِ آشپزی منظور است، نه در مباحث دیگر. همچنین، در این کتاب اصطلاحات فراوانی به کار رفته است که معنای آن‌ها یا مشهور است یا آن که در متن روشن شده است؛ این گونه اصطلاحات طبعاً در این واژه‌نامه نیامده‌اند.

غرض از به‌کار بردن اصطلاح در هر مبحثی اختصار و آسانی بیان مطلب است؛ اما اگر اصطلاح کلمهٔ تازه یا ناشناخته‌ای باشد، فهم مطلب برای خواننده دشوار می‌شود. در این کتاب پاره‌ای از اصطلاحات تازگی دارد. از خوانندگان تقاضا می‌شود هرگاه در مراجعه به متن کتاب به اصطلاح یا عبارتی ــ مربوط به فن آشپزی ــ برخوردند که معنای آن برای‌شان روشن نبود، به توضیح آن در این واژه‌نامه نگاه کنند. توضیح کلمات دیگر را البته در فرهنگ لغت باید جست.

***آب افتادن، آب انداختن*** : جدا شدن آب از مادهٔ آب‌دار، مانند جدا شدن آب از آش یا از ماستِ دست خورده. آب انداختن معمولاً نشانهٔ ضایع شدن است، ولی لزوماً به معنای فساد نیست.

***آب‌پزکردن*** : پختن مادهٔ غذایی، مانند گوشت یا مرغ یا تره‌بار، در آب ساده یا نمک‌دار.

***آب روغن دادن*** : داغ کردن مقداری روغن آمیخته به آب و پاشیدن آن روی برنج آب‌کش شده هنگامِ دَم‌کردن برنج.

***آب‌کش‌کردن*** : ریختن مواد غذایی شناور در مایع در ظرف سوراخ‌دار (آب‌کش یا صافی)، برای جدا کردنِ مواد از مایع، مانند آب‌کش کردن برنج.

***آتش دادن*** : پختن مادهٔ غذایی، مانند گوشت یا مرغ، روی شعلهٔ آتش؛ کباب کردن.

***آتش دیدن*** : پخته شدن مادهٔ غذایی روی شعلهٔ آتش؛ کباب شدن.

***آرایش‌کردن*** : چیدن غذای آماده در ظرف به شکلِ آراسته و زیبا. همچنین گذاشتن مواد خوراکی رنگین، مانند جعفری و لبو و هویج و برش لیمو یا نارنج، در کنار غذا برای زیبایی.

***آرد زدن*** : افزودن کمی آرد به غذای آب‌دار، مانندِ آش یا خورش یا سوپ، در حال پختن، برای غلیظ کردن غذا. همچنین غلتاندن مادهٔ غذایی، مانندِ مرغ یا ماهی یا کتلت در آرد، پیش از سرخ کردن.

*آرد و روغن*: آردی که برای غلیظ کردن سس یا مایهٔ خورش در روغن تفت داده می‌شود. آرد و روغن یا کره را به‌مقدار کمابیش برابر روی آتش ملایم تفت می‌دهیم تا اندکی رنگ بگیرد، سپس به سس یا خورش اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. برایِ سس تیره رنگ می‌توان آرد را بیشتر تفت داد و طلایی کرد.

*آردینه*: مخلوط آرد و تخم مرغ و شیر، برای پوششِ موادی که روغن جوش می‌شوند (در روغن عمیق پخته می‌شوند)؛ معادل فارسی برای اصطلاح فرانسویِ «بنیه» (beignet).

*آهاری*: صفت سفیدهٔ تخم مرغ زده، چنان که کف آن شکل خود را نگه دارد.

*اخته کردن*: خواباندن مادهٔ غذایی، به ویژه گوشت، پیش از پخت به مدتی که ممکن است از یک تا چند روز باشد؛ بیات کردن.

*استخوان گرفتن*: جدا کردن استخوان از گوشت و مرغ و ماهی پیش از پخت یا پس از آن.

*اندازه کردن*: رساندن شوری، ترشی، شیرینی، یا تندیِ غذای در حال پخت به اندازهٔ دلخواه.

*اندود*: مایهٔ نیمه سفتی، مانند خامهٔ زده یا شکلات نرم، که برای پوشاندن روی کیک و مانند آن به کار می‌رود.

*اندود کردن*: مالیدن این مایه روی کیک و مانند آن.

*انگم*: صمغ (pectin، نوعی کاربوهیدرات محلول در آب)؛ مادهٔ غلیظ کنندهٔ بی رنگی است که در بعضی از میوه‌ها، به ویژه سیب و به و مرکبات وجود دارد و در مربا و مارمالاد به کار می‌رود. از جوشاندنِ بِه دانه و تخم نارنجِ رسیده انگم فراوان به دست می‌آید.

*بار*: شیرهٔ شکر یا شربت قند در اصطلاح قنادها؛ محلولِ غلیظ شکر در آب که در زولبیا و بامیه به کار می‌رود.

*بارگذاشتن*: گذاشتن دیگ با مواد غذایی روی شعلهٔ آتش؛ آغاز کردن پخت غذا.

*بخارپزکردن*: پختن مادهٔ غذایی در فضای بستهٔ بالای سطح آب جوشان، چنان که غذا با آب تماس پیدا نکند و فقط با حرارت بخار بپزد. برای این کار می‌توان آب‌کش پایه‌داری پر از مواد غذایی در دیگ جا داد، کمی آب در دیگ ریخت و روی آتش گذاشت.

*برشته کردن*: حرارت دادن مادهٔ غذایی کمابیش خشک، مانند نان، روی آتش، چنان که رنگ آن طلایی یا قهوه‌ای شود.

*بریان کردن*: آتش دادن گوشت یا مرغ پخته یا نیم‌پز، به طوری که رویهٔ آن طلایی شود.

*بستن*: سفت شدن مادهٔ غذایی بر اثر سرما، مانند مایهٔ بستنی؛ یا بر اثر حرارت، مانند تخم مرغ نیمرو؛ یا با روند دیگری، مانند بستن شیر در ماست یا پنیر.

*بلوری*: صفت پیازی که کمی در روغن تفت داده شده ولی هنوز رنگ نگرفته است؛ شفاف.

*بُن بریزکردن*: درست کردن پیازداغ همراه با سیر و فلفل و زردچوبه برای خورش، آغاز درست کردن خورش.

*بودادن*: تفت دادن مادهٔ غذایی خشک، مثل آرد یا تخمه، در تابه بدون روغن، چنان که عطر آن در آید.

*به خورد رفتن*: جذب شدن مایه‌ای مانند روغن یا چاشنی در مادهٔ غذایی هنگام پخت.

*بیات*: مانده در بیت (خانه)؛ گوشتی که چند روز در خانه خوابانده شده و برای کباب کردن آماده باشد؛ اخته.

*پارچهٔ دونم*: پارچه‌ای که اندکی نم داشته باشد؛ پارچه‌ای که آن را در آب زده و سپس خوب پیچانده و چلانده باشند.

*پراندن*: بالا انداختن مواد توی سینی یا آب‌کش یا تابه، برای مخلوط کردن آن‌ها.

*پروراندن*: خواباندن یا پختن یک مادهٔ غذایی در ترکیبی از مواد خوش طعم و خوش عطر.

**پرورده**: مادهٔ غذایی که در چنین ترکیبی خوابانده یا پخته شده باشد.

**پشت بند**: یک سیخ کباب و یک کفگیر چلو که پس از صرف بشقاب چلوکباب به خورنده داده شود؛ غذای اضافی که پس از مقدار اصلی غذا خورده شود.

**پشت مازه**: راسته؛ گوشت لطیف دو طرف تیرِ پشتِ چارپا که معمولاً برای کباب یا استیک به کار می‌رود.

**پولک (قرص) بلوری**: قرص شیشه‌ای که هنگامِ جوشاندن شیر در شیرجوش می‌گذارند تا شیر سر نرود.

**دو دَمه**: نوعی پلو بازیافته؛ چلو مخلوط شده با خورشِ بازمانده که آن را دوباره در دیگ بریزند و دَم کنند.

**پوره کردن**: خمیرکردن مادهٔ غذایی پخته، به ویژه تره‌بار، مانند سیب زمینی و نخود سبز. معمولاً کمی کره و شیر به این خمیر می‌زنند.

**پوست‌کندن**: جدا کردن پوست از میوه، مرغ، یا ماهی. (مقایسه کنید با **پوست‌گرفتن**، ← زیر.)

**پوست‌گرفتن**: برداشتن پوست میوه یا تره بار به کمکِ کارد یا پوست‌گیر.

**پوشاندن** (در پخت و پز با فر موج پز): گذاشتن یک ورقه فویل روی بخشی از گوشت یا مرغ که باید کمتر آتش ببیند (این کار در بعضی از دستگاه‌های موج پز مجاز است).

**پوک شدن**: سبک شدن مادهٔ پخته شده، مانند کیک یا کوکو، بر اثر تشکیل حفره‌های ریز بخارِ آب و هوا.

**پیرشدن**: از تازگی افتادن مادهٔ غذایی پخته بر اثرِ ماندن پس از پخت. این اصطلاح معمولاً در موردِ برنجی که بیش از اندازه روی بار (اجاق) مانده باشد به کار می‌رود.

**پیش زدن**: پراندن لبهٔ سینی پر از برنج یا گندم و مانندِ آن‌ها، برای گرفتن خس و خاشاک.

***پیش غذا***: غذای مختصر و خوش مزه‌ای که پیش از غذای اصلی برای تفنن یا بازکردن اشتها خورده می‌شود، مانند «مزه»ی ترکی و عربی یا «اردورِ» فرانسوی.

**پیش ناف**: برشی از گوشت چارپا در ناحیهٔ شکم و زیرِ سینه، دارای گوشت نازک و پر چربی.

***تابه‌ای***: چیزی که در تابه با اندکی روغن پخته شده باشد، مانند کباب تابه‌ای و استیک.

***تابهٔ دو پوشه (تابهٔ دوجداره)***: تابه‌ای که زیر کف آن یک مخزن آب دارد و با جوشیدن آب روی آتش کفِ تابه داغ می‌شود و به این ترتیب حرارت کف تابه از حدود صد درجهٔ سانتی‌گراد بالاتر نمی‌رود.

***تابهٔ دوکف (تابهٔ دوقلو)***: یک جفت تابه که یکی مانند در روی دیگری قرار می‌گیرد و با برگرداندن تابه جای کف و در عوض می‌شود. این تابه برگرداندنِ کوکوی بزرگ و کوفتهٔ قالبی و مانند این‌ها را آسان می‌کند.

***تازه جوش***: آبی که تازه به جوش آمده باشد (و برخی از مردم آن را برای دم کردن چای بهتر می‌دانند)؛ چیزی که از جوشیدن آن در آب زمان زیادی نگذشته باشد.

***تازه دَم***: چایی که از دَم کشیدن آن زمان زیادی نگذشته باشد.

***تازه ساب***: چیزی، مانند فلفل سیاه یا قهوه، که تازه ساییده شده و تمام عطر خود را داشته باشد.

***تازه کردن*** (یا به اصطلاح فرانسوی «سفید کردن»، blanchir): انداختنِ برخی از تره بار خرد کرده به ویژه اسباب سالاد، در آب جوش و پس از چند ثانیه درآوردن و انداختن آن در آب یخ. با این کار تره‌بار خوش رنگ می‌شود و تا مدت کوتاهی تر و تازه می‌ماند. (تره بار تازه کرده قابل نگه‌داری نیست.)

***تخم گرفتن***: جدا کردن تخم میوه یا تره بار از گوشت آن.

***تراشیدن کفِ تابه***: جدا کردن مواد غذایی که هنگام سرخ

کردن به کف تابه چسبیده باشد به‌کمک کاردکِ چوبی و سپس مخلوط کردن آن مواد با روغن ته تابه و دادن آن روی آنچه در تابه سرخ شده است. (این کار را به انگلیسی **to glaze**، یعنی جلا دادن، می‌نامند.)

***ترساندن:*** تفت دادن کوتاه مدت چیزی در روَغن، همین اندازه که رنگ عوض کند یا، مانند گوشت، رنگ ببازد.

***ترشیدن:*** ترش شدنِ مزهٔ غذا یا مواد غذایی بر اثرِ ماندن. ترشیدن غالباً به معنای فاسد شدن است.

***تره بار:*** برگ، میوه، غده، یا ریشهٔ خوردنی گیاه، مانندِ کاهو، نخود سبز، سیب زمینی، کدو سبز، لوبیا سبز، و هویج؛ صیفی؛ «سبزیجات». (بسیاری از انواعِ «سبزیجات» سبز نیستند.)

***تفت دادن:*** ریختن و چرخاندن مواد خوراکی در روغنِ داغ در تابه روی شعلهٔ آتش، از چند ثانیه تا چند دقیقه.

***تلخی (چیزی را) گرفتن:*** نمک پاشیدن روی بعضی مواد خوراکی، مانند بادنجان پوست گرفته، و خواباندنِ آن، به طوری‌که آب از آن تراوش کند، و سپس آب کشیدن وخشک کردن آن چیز. همچنین، جوشاندنِ چیزی، مانند پوست نارنج، در آب فراوان، چنان‌که از تندی و تلخی آن کاسته شود.

***تُنُک (نان):*** نازک.

***تُنُک کردن:*** نازک پهن کردن خمیر.

***تَنگ آب:*** صفت خورشی که آب آن اندک باشد.

***تنوری کردن:*** پختن مواد خوراکی در حرارت خشک، مانند تنور یا فر.

***ته بندی:*** خوردن غذای مختصر برای رفع گرسنگی پیش از رسیدن نوبت شام یا ناهار.

***ته دیگ بستن:*** تشکیل شدن قشر برشتهٔ برنج دم‌کرده در تهِ دیگ. ته دیگ بستن برنج روی آتش کَم حدودِ یک ساعت وقت می‌برد.

***تَه دیگ قلفتی:*** تَه دیگی که به صورت یک پارچه از تهِ دیگ جدا شده باشد. برای آسان شدن این کار باید پیش از کشیدن پلو دیگ را چند لحظه در آبِ خنک گذاشت.

***تَه‌گرفتن:*** تیره شدن و چسبیدن لایه‌ای از موادِ خوراکی به تهِ دیگ بر اثر حرارت بیش از اندازه.

***تیرانداختن:*** بالا پریدن قطره‌های سوزان از سطحِ آش یا مانند آن هنگام جوشیدن روی آتش.

***تیغ‌گرفتن:*** جداکردن خار (تیغ) ماهی از گوشت آن.

***ثابت کردن (ماست):*** حل کردن کمی آرد در ماست و پختنِ آن روی آتش ملایم، برای جلوگیری از بریدنِ آن در آش یا سوپ روی آتش.

***جا افتادن:*** حالت غذایی مانند آش یا خورش که به اندازهٔ کافی پخته شده و اجزای آن چنان‌که باید داخل هم شده باشند. در مورد آش جا افتادن به این معنی است که اجزا و دانه‌های آن خوب پخته شده و موادِ نشاسته‌ای و ژلاتینی آن در آب حل شده و لعاب داده باشد. در این حالت، آب روی دیگ آشِ جمع نمی‌شود. خورش وقتی جا افتاده است که آب آن غلیظ شده و روغنش بالا آمده باشد.

***جا انداختن:*** پختن آش یا خورش روی آتش کم تا وقتی که جا بیفتد.

***جان دار:*** مادهٔ خوراکی، به ویژه تره بار، که در روندِ پخت زیاد نرم نشده باشد.

***جزغاله:*** بازماندهٔ نیم سوختهٔ دنبه پس از آب شدنِ چربی آن درتابه. مواد خوراکی نیم سوخته و تباه شده.

***جلادادن:*** ریختن روغن ته‌ماندهٔ تابه روی مادهٔ سرخ کرده؛ نگاه کنید به ***تراشیدن کف تابه*** در همین واژه‌نامه.

***جوش آوردن:*** آب یا غذای آبکی را روی آتش تیز حرارت دادن، تا وقتی که حباب‌های بخار از تَهِ ظرف به سرعت بالا بیایند.

**جوش درشت زدن**: جوشیدن مایع در دیگ روی آتشِ تیز، چنان که حباب‌های درشت از آن بیرون بزند.

**جوش ریز زدن** یا **ریزجوش زدن**: جوشیدن مایع در دیگ روی آتش کم یا ملایم.

**جیزکردن**: صدای بخار شدن قطره‌های آب روی انگشت هنگام تماس با دیگ داغ.

**چارادویه**: ترکیبی از جوز بویا و میخک و دارچین و فلفل سیاه که در آشپزی فرانسوی، و آشپزی اروپایی به طور کلی، به کار می‌رود.

**چارپارچه**: پرنده‌ای که به چار تکه (دو ران و دو تختهٔ سینه) تقسیم شده باشد.

**چارسبزی**: دستهٔ کوچکی از سبزی‌های معطر (معمولاً برگ بو، کرفس، جعفری، هویج) که در آشپزی فرانسوی برای گرفتن بوی زهم با گوشت و مرغ پخته می‌شود. گاهی این سبزی‌ها بیش از چارتاست. bouquet garni، **دستهٔ سبزی معطر**.

**چارقاچ**: چیزی، مانند پیاز یا سیب زمینی، که با کارد از بالا به پایین چار قسمت شده باشد.

**چاشنی زدن**: اضافه کردن مواد ترش یا ترش و شیرین، مانند آب غوره یا سرکه و قند، به غذا هنگام پخت.

**چانه‌گرفتن**: درآوردن خمیر به صورت گلوله‌های کوچک یا درشت.

**چرخاندن** یا **چرخ دادن**: حرکت دادن مواد خوراکی خرد کرده در تابه روی آتش به کمک قاشق یا کاردک چوبی، برای آن که به طور یک‌دست حرارت ببیند.

**چرخ کردن**: گذراندن مواد خوراکی از چرخ گوشت خرد کنی.

**چکیده**: ماستی که در کیسه آویزان شده و آبش رفته باشد؛ درجهٔ سفتی آن به مدت آویختگی بستگی دارد.

**چلاندن**: فشاردادن مادهٔ آب‌دار، مانند نارنج، چنان که آب آن گرفته شود و تفالهٔ آن برجا بماند.

**چندپاره**: گوشت یا مرغ یا ماهی خرد شده به صورتِ تکه‌های درشت.

**چنگ زدن**: فشاردادن مواد خمیری بین انگشتان و کف دست، برای مخلوط کردن و صاف کردن خمیر.

**چیده شدن**: جذب شدن آب یا روغن از مواد خوراکیِ پخته شده در حولهٔ کاغذی یا پارچه پس از پخت در آب یا روغن.

**حال آوردن** (برنج): ریختن آب سرد روی برنج هنگام آب‌کش کردن آن.

**حریر بیزکردن**: گذراندن مواد ساییده از پارچهٔ حریر یا الک بسیار ریز؛ صاف و نرم از کار در آوردن.

**حلقه حلقه کردن**: بریدن چیزهای استوانه‌ای یا کروی، مانند پیاز یا بادنجان، با برش عرضی به شکل دایرهٔ کلفت یا نازک.

**خردکردن**: بریدن مواد غذایی، مانند گوشت یا تره‌بار، و درآوردن آن‌ها به صورت تکه‌های کوچکِ کم و بیش یک اندازه. (نگاه کنید به **نخودی** و **فندقی** و **گردویی** در همین واژه نامه.) درمورد سبزی، خرد کردن به معنای ریز کردن یا ساطوری کردن است.

**خشکه پز** (نان): نانی که در تنور با حرارت کم پخته و خشک شده باشد.

**خلال کبریتی**: بریدن چیزی، به ویژه سیب زمینی، به صورت باریکه‌هایی کمابیش به اندازهٔ چوب کبریت.

**خمیرگیری**: مخلوط کردن آرد با آب و ورزدادن خمیر وخواباندن و آماده کردن آن برای پختن نان.

**خواباندن**: کنارگذاشتن چیزی، مانند گوشت یا خمیر، در ظرف دربسته به مدت معین در یخچال یا بیرون آن، پیش از پخت.

***خواباندن درچیزی:*** به معنای آغشتن مادهٔ خوراکی به چیزی، مانند ماست یا نمک، و سپس خواباندنِ آن ماده است.

***خود راگرفتن:*** سفت شدن مایهٔ غذاهایی مانند کوکو و کتلت و خاگینه در تابه، چنان که هنگام برگرداندن آن از هم نپاشد.

***خوش نمک:*** شورمزه، دارای شوری خوشایند.

***خون دار:*** کباب یا استیکی که کم آتش دیده و بافتِ لای آن گلی رنگ و تر باشد.

***خیساندن:*** خواباندن بنشن و مانند آن، درآب به مدتِ معین، برای آن که آب جذب کند و زودپز شود.

***داروهای گرم:*** اصطلاح آشپزی قدیم برای ادویه. (در طب قدیم دارچین و زنجبیل و مانند این‌ها را دارای طبیعت گرم می‌دانستند.)

***دان یا دون:*** صفت برنج یا دانه‌ای که پس از پخته شدن سفتی آن زیر دندان احساس شود.

***دانه دار:*** آش یا هلیمی که دانه‌های آن له نشده باشد.

***دانه شمار:*** برنجی که پس از پخت دانه‌های آن به هم نچسبیده باشند.

***درشت کوب:*** چیزی که پس از کوبیده شدن ذرات آن زیاد ریز نباشد.

***دست پیچ:*** غذای خمیری شکل یا نان شیرینی که ابتدا به صورت لواش پهن و سپس به صورت قالیچه پیچیده می‌شود؛ رولت.

***دست چیزی زدن:*** اضافه کردن ماده‌ای به غذای اصلی، معمولاً به منظور پرحجم کردن آن؛ مانند وقتی که می‌گوییم «کمی سیب زمینی دست مایهٔ این کتلت بزنید تا جواب همهٔ مهمان‌ها را بدهد.»

***دست هم دادن:*** دو چیز را با هم مخلوط کردن.

***دستهٔ سبزی معطر:*** bouquet garni، نگاه کنید به ***چار سبزی*** در همین واژه نامه.

***دَم بالادادن:*** بخار کردن برنج هنگامی که درِ دیگ آن برداشته شود. دم بالا دادن نشانهٔ آن است که پلو برای دادن آب روغن و دم کردن آماده است.

***دَم کردن:*** گذاشتن دیگ برنج آب‌کش شده و دربسته (معمولاً با دَم کنی) روی آتش ملایم. همچنین ریختنِ چای خشک در قوری آب جوش و پوشاندن قوری، یا گذاشتن قوری روی سماور یا کتری، به طوری که حرارت ببیند ولی نجوشد.

***دَم کشیدن:*** به عمل آمدن برنج یا چای دم کرده؛ آماده شدن غذای دَم کرده. (دَم به معنای نفس است، و دَم کشیدن یعنی نفس کشیدن ــ بخار کردن ــ غذای دَم کرده.) ***دم کشیده*** به معنای آماده برای خوردن یا نوشیدن است.

***دنبالچه:*** چند مهرهٔ انتهای ستون فقرات چارپا و بالای دُم، دارای مختصری گوشت لطیف و پرچربی.

***دندان گیر:*** چیز قابل جویدن و خوش مزه.

***دوآتشه:*** برشته، مانند نان یا کلوچهٔ دوآتشه.

***دو پوست کردن:*** جدا کردن پوست بیرونی و درونیِ باقلا و لوبیا و مانند این‌ها.

***دود زدن:*** آلوده شدن غذا به بوی دود براثرِ تَه گرفتنِ دیگ. این اصطلاح بیشتر درمورد برنج به کار می‌رود.

***دونَم:*** ← ***پارچهٔ دونم*** در همین واژه‌نامه.

***دوهوا شدن:*** وقتی که بخشی از غذا، به ویژه برنج، بیشتر یا کمتر از بخش دیگر حرارت ببیند و پخت آن یک دست نباشد.

***دیگ بر دیگ:*** اصطلاحی از متون قدیمی آشپزی؛ دیگِ دو طبقه‌ای که در طبقهٔ زیر آن آب می‌جوشد و کفِ طبقهٔ رو را داغ می‌کند؛ «بَن ماری» (bain-marie).

**دیگ‌پزکردن:** تفت دادن گوشت یا مرغ در روغن و سپس پختن آن در دیگ دربسته با آب کم و آتشِ ملایم. این شیوهٔ پخت را، که برای برش‌های معین گوشت توصیه می‌شود، به زبان فرانسوی braiser و به زبانِ انگلیسی to braise می‌نامند (نگاه کنید به ژیگو، صفحهٔ ۱۰۷۶ و ۱۲۲۰). شاید «تاس‌کباب» در زبان ما به معنای همین شیوهٔ پخت بوده است، ولی امروز کلمهٔ تاس‌کباب به خورش معینی اطلاق می‌شود. کلمهٔ «دیگ‌پز» پیشنهاد نگارنده است.

***راستهٔ مرمری:*** راستهٔ گاو فربه که در آن رگه‌های سفیدِ چربی دیده می‌شود.

***رساندن*** (گوشت): خواباندن گوشت تا زمانی که اخته (بیات) شود.

**رشته‌رشته‌کردن:** بریدن مواد خوراکی، مانند گوشت یا کاهو، به شکل رشته‌های باریک و دراز.

***رندیده:*** رنده کرده، مانند پیاز یا پنیری که روی رنده کشیده شده باشد.

**رنگ‌گرفتن:** آغاز طلایی شدن پیاز یا آرد هنگام تفت دیدن در روغن.

***روپاش:*** دانه‌ای، مانند کنجد یا سیاه‌دانه، که هنگامِ پخت نان روی آن پاشیده شود.

**روغن پس دادن** یا **به روغنِ نشستن:** جدا شدن روغنِ غذا هنگام پخت، که معمولاً نشانهٔ پایان پخت است.

**روغن‌جوش‌کردن:** انداختن مادهٔ غذایی، مانند خلالِ سیب زمینی یا تکه‌های ماهی و نظایر آن، در روغنِ عمیق داغ و سرخ کردن آن به این ترتیب؛ deep frying انگلیسی. (اصطلاح فارسی «روغن‌جوش» در هند به معنای نوعی خورش یا کاری است؛ درکرمان و خراسان و یزد **روغن‌جوشی** نام نوعی نان شیرینی است که در روغن پخته می‌شود.)

**روغن‌دادن:** پاشیدن روغن داغ روی غذا هنگام پخت یا هنگام کشیدن در ظرف سفره.

**روغن زرد:** روغنی که از آب کردن و صاف کردن کرهٔ دوغی گوسفند به دست می‌آید. روغن حیوانی اعلا؛ روغن کرمانشاهی.

***رومال:*** دراصطلاح نانوایی و شیرینی‌پزی، لعابِ رقیقی که برای جلا دادن رویهٔ نان و کیک و شیرینی پیش از پخت روی آن‌ها مالیده می‌شود.

***روی بار بودن:*** در حال پخت بودن روی اجاق.

**ریش‌ریش‌کردن** یا **ریشه‌ریشه‌کردن:** چیزی را به صورتِ تارهای نازک درآوردن، مانند ریش‌ریش کردن سینهٔ مرغ پخته.

***ریشه‌دار:*** صفت تره‌باری که رگ و ریشهٔ خشن و چوبی داشته باشد، مانند چغندر یا شلغم ریشه‌دار.

***ری داشتن:*** قابلیت ری‌کردن.

***ری‌کردن:*** افزایش حجم برنج هنگام پخت.

**ریگ‌شورکردن:** شستن برنج و بنشن و مانند این‌ها، و ریختن آن از یک ظرف به ظرف دیگر برای جدا کردن ریگ و شن از آن.

***زبالهٔ بازیافتی:*** زباله‌ای که می‌توان از نو آن را واردِ چرخهٔ تولید صنعتی کرد، مانند نایلون و شیشه و کاغذ؛ ***زبالهٔ خشک*** یا ***زبالهٔ سرسخت.***

***زبالهٔ طبیعی:*** زباله‌ای که در طبیعت می‌پوسد و به صورتِ خاک و کود درمی‌آید؛ ***زبالهٔ تر.***

***زدن:*** تند هم زدن مادهٔ غذایی روان، مانند سفیده یا زردهٔ تخم مرغ یا خمیر شل، با ابزار دستی یا برقی، برای یک‌دست‌کردن ترکیب آن و داخل کردن حباب‌های هوا در بافت آن. همچنین اضافه کردن مادهٔ اندک به غذای اصلی مانند زدن آرد به املت یا نمک به گوشت.

***زلال‌کردن:*** شفاف کردن مایع تار. این کار معمولاً با زدنِ سفیدهٔ تخم مرغ به مایع و جوشاندن و سپس گذراندنِ آن از صافی سیمی یا پارچه‌ای انجام می‌گیرد.

**زنجیره دادن یا زنجیره گرفتن**: لبهٔ دولایهٔ خمیر را با انگشت زنجیروار به هم چسباندن، مانند زنجیره دادنِ لبهٔ قطاب یا پای.

**زنده**: چیزی که در روند پخت هنوز نرم نشده باشد.

**زیر و روکردن**: مخلوط کردن مواد غذایی در دیگ یا تابه به کمک قاشق یا کفگیر از زیر به بالا، به طوری که همهٔ اجزای آن حرارت ببیند.

**ساطوری کردن**: ریز ریز کردن مواد خوراکی روی تخته. این کار معمولاً به کمک کارد پهن صورت می‌گیرد، نه ساطور.

**سالادِ چیده**: سالادی که اجزای آن درشت است و در ظرف کنار هم گذاشته می‌شود.

**سالادِ درهم**: سالادی که اجزای آن خرد کرده است و در ظرف زیر و رو می‌شود.

**ساندویچ روباز**: ساندویچی که یک لایه نان زیر آن است و لایهٔ نان رویی ندارد؛ نگاه کنید به **کاناپه**.

**سان‌سان کردن**: بریدن گوشت و مرغ و ماهی و مانندِ آن به صورت قطعه‌های متوسط.

**سبدِ گردان**: دستگاهی است مرکب از یک سبدِ پلاستیکی که توی ظرف پلاستیکی دیگری می‌گردد و با نیروی گریز از مرکز آب را از مواد خوراکی شسته و تر که در آن بگردانند جدا می‌کند.

**سرخ کردن**: پختن چیزی مانند مرغ یا ماهی در روغنِ داغ، چنان که رویهٔ آن سرخ (طلایی) شود.

**سردست**: برش گوشت بالای دست تا شانهٔ چارپا که برای خورش مناسب است.

**سردیگ**: به قیاس **ته دیگ**، قشری از غذا که روی دیگ در فر برشته می‌شود، گراتن؛

**سررفتن**: بیرون ریختن مواد توی دیگ از لبهٔ آن هنگامِ پخت، مانند سر رفتن شیر هنگام جوشیدن.

**سرشکن کردن**: تقسیم کردن یک چیز به صورت کمابیش برابر در چند ظرف.

**سرگنجشکی یا کله گنجشکی**: کوفتهٔ گوشتی ریز، کم و بیش به اندازهٔ سرگنجشک، که برای انداختن توی آش یا گذاشتن لای پلو درست می‌شود.

**سرموری**: قیمهٔ ریز، به اندازهٔ سر مورچهٔ درشت.

**سرنگ شیرینی‌پزی**: وسیله‌ای است که با فشار دادنِ یک پیستون در لوله مواد خمیری را به صورت رشته مانند از سر لوله بیرون می‌دهد.

**سر و دُم کردن**: چیدن دو یا چند ماهی در ظرف، چنان که سر هر یک کنار دُم دیگری قرار بگیرد.

**سفره کردن**: شکافتن و بازکردن شکم ماهی و مرغ.

**سفید کردن**: blanchir، نگاه کنید به **تازه کردن** در همین واژه‌نامه.

**سکه سکه کردن**: بریدن تره‌بار استوانه‌ای شکل، مانندِ خیار و هویج، به شکل دایره‌های سکه مانند.

**سوختگی یخ‌بند**: خشک و چوب مانند شدن رویهٔ مادهٔ خوراکی یخ بسته در یخ‌بند بر اثر پارگی بسته بندی و تماس با هوای خشک درون یخ‌بند.

**سهین، آرد**: آردی که از ساییدن گندم جوانه زده به دست می‌آید و در سمنو و سوهان به کار می‌رود.

**سیرجوش**: صفت غذایی که روی بار به اندازهٔ کافی جوشیده است.

**سیفون کردن**: انتقال دادن مایع از یک ظرف به ظرفِ دیگر به کمک لوله. نگاه کنید به **نی‌کش کردن** در همین واژه‌نامه.

**شفته شدن**: صفت چلو یا پلوی که بر اثر جوشیدن زیاد

خمیر و سفت شده باشد. در کته، آب زیاد باعث شفته شدن می‌شود.

***شکافتن***: باز کردن شکم ماهی یا مرغ با کارد.

***شکرقنادی***: شکر ساییدهٔ بسیار نرم که در شیرینی پزی به کار می‌رود. نگاه کنید به گرد شکر در همین واژه‌نامه.

***شکرک زدن***: متبلور شدن قند در محلول اشباع شدهٔ آن. اندکی اسید آستانهٔ تبلور را بالا می‌برد (یعنی با اضافه کردن مادهٔ ترشی مانند جوهر لیمو شربت در غلظتِ بیشتری شکرک می‌زند).

***شکم‌پُر***: مرغ یا ماهی که اندرونهٔ آن خالی نشده باشد. این اصطلاح در مورد مرغ یا ماهی که شکم آن با موادِ غذایی پر شده باشد هم به کار می‌رود؛ نَگاه کنید به ***شکم‌گرفته*** در همین واژه‌نامه.

***شکم‌خالی***: ماهی یا مرغ یا پرندگان دیگر که اندرونهٔ آن را بیرون کشیده باشند.

***شکم‌گرفته***: مرغ یا ماهی که پیش از پخت شکم آن با مواد خوراکی پرشده باشد. این اصطلاح بوشهری است. درتهران ***شکم‌پُر*** گفته می‌شود، ولی این اصطلاح معلوم نمی‌کند که منظور «پُر شده» است یا «خالی نشده».

***شوراب***: آب نمکی که برای درست کردن خیارشور و مانند آن به‌کار می‌رود.

***شهد***: محلول غلیظ شکر در مربا.

***شهله***: بافت سفید چربی لا به لای گوشت قرمز.

***شیرپزکردن***: پختن مادهٔ خوراکی در شیر.

***شیرین‌کردن***: خیساندن مواد خوراکی تلخ‌وش، مانندِ موسیر و زرد چوبه، در آب.

***صاف‌کردن***: گذراندن مایع از صافی، برای جدا کردنِ مواد جامد آن. مایع صاف کرده لزوماً زلال نمی‌شود. نگاه کنید به ***زلال‌کردن*** در همین واژه‌نامه.

***طلایی***: صفت مادهٔ خوراکی که بر اثر تفت دیدن در روغن رنگ طلایی مانندی گرفته باشد.

***غلتاندن***: حرکت دادن سرگنجشکی وکوفته و مانند آن درآرد یا روغن، برای آن‌که آرد به آن بچسبد یا چرب شود.

***غُل دادن*** (یک یا دو غل دادن): جوشاندن غذای روی بار به مدت کوتاه.

***غنچه غنچه***: بریدن گل کلم یا گل‌کلم سبز (بروکلی) به شکل تکه‌های کوچک غنچه مانند.

***فارسی‌بُرکردن***: برش عرضی مورّب خیار وهویج و مانند آن، به طوری‌که هرتکه‌ای شکل بیضی پیدا کند.

***فَرش‌کردن***: گذاشتن یا پهن کردن مواد خوراکی، مانندِ برش سیب یا برگ کاهو درکف ظرف سالاد یا تَهِ دیگ.

***فرِموج پز***: مایکروو یو؛ microwave.

***فندقی***: خرد کرده به اندازهٔ فندق.

***فیله‌کردن***: جدا کردن یک پارچهٔ گوشت مرغ یا ماهی از استخوان.

***قدکشیدن برنج***: دراز شدن دانهٔ برنج پخته ودَم کرده. یکی از صفات برنج خوب این است که استعداد قد کشیدن داشته باشد.

***قلوه‌گاه***: برش زیر دندهٔ گوشت چارپا که پرده‌ای شکل و پرچربی است.

***قمه‌کشیدن***: ریزریزکردن گوشت با حرکت کارد منحنی روی تخته. قیمه قیمه کردن.

***قوام‌آمدن***: غلیظ شدن شربت شکر (بار) یا شهدِ مربا، به‌اندازه‌ای که اگر یک قطره از شربت یا شهد را پشت ناخن بریزیم و سرازیرکنیم، راه نیفتد. شربتِ قوام آمده کپک نمی‌زند.

***قیمه‌کردن***: خرد کردن گوشت به اندازه‌ای که در خورشِ قیمه به‌کار می‌رود.

***کاردکشی‌کردن***: تراشیدن مواد اضافی از روی چیزی با تیغهٔ کارد، مانند تمیزکردن سیرابی.

***کاردی‌کردن***: ضربه‌زدن به‌گوشت کبابی با پشتِ تیغهٔ کارد.

***کاررفتن‌آب***: جذب شدن یا بخارشدن آب گوشت هنگام تفت دادن آن برای خورش.

***کال***: چیزی که پختش کامل نشده باشد؛ در مورد میوه، نارس.

***کباب‌کردن***: پختن مادهٔ خوراکی، مانند گوشت یا مرغ، روی حرارت مستقیم آتش. نگاه کنید به ***آتش‌دادن*** و ***بریان‌کردن*** در همین واژه‌نامه.

***کش‌آمدن***: قابلیت چیزی که بتوان آن را کشید و دراز کرد، بدون آن‌که پاره شود؛ مانند کش آمدن مایهٔ آب نبات.

***کشیمنی*** یا ***کشمنی***: چیزی که با کشیدن (وزن کردن) اندازه‌گیری شود، مانند پرتقال کشمنی در برابر دانه‌ای.

***کف‌گرفتن***: برداشتنِ کفی که درآغاز پخت برخی موادِ خوراکی روی آب آن تشکیل می‌شود؛ مانند کف برنج یا کف گوشت.

***کف‌مال‌کردن***: نرم‌کردن چیزی، مانند سبزی خشک، با مالش لای دو کف دست.

***کنگره دادن*** یا ***کنگره‌گرفتن***: لبهٔ خمیری پای و مانند آن را با انگشت به‌شکل کنگره‌ای درآوردن.

***کوت‌کردن***: ریختن چیزی مانند برنج در ظرف یا دیگ به‌طوری که شکل مخروطی پیدا کند.

***کوره پزکردن***: پختن چیزی، مانند گوشت یا مرغ، در فر؛ نگاه کنید به ***تنوری‌کردن*** درهمین واژه‌نامه.

***گرداندن***: حرکت دادن غذای آبکی، مانند آش یا سوپ، در دیگ روی بار با قاشق دسته بلند عمودی، به‌طوری که اجزای غذا، مانند رشتهٔ آش، خرد نشود.

***گردِ شکر***: شکر ساییدهٔ بسیار نرم که در شیرینی پزی به‌کار می‌رود؛ ***خاکه قند***. نگاه کنید به ***شکرقنادی*** در همین واژه‌نامه.

***گردِ غوره***: غورهٔ خشک ساییده که برای چاشنی غذا به‌کار می‌رود.

***گردِ نان***: نان خشک ساییده.

***گردِنانوایی***: baking powder؛ مخلوطی از جوشِ شیرین و اسید سیتریک (جوهر لیمو) یا اسید تارتاریک (جوهر انگور) که هنگام حل شدن در آب گازکربنیک از آن متصاعد می‌شود. با زدنِ این گرد به خمیر نان حباب‌های ریزی در نان تشکیل می‌شود که نان را پوک و سبک می‌کند.

***گردویی***: خرد کرده به اندازهٔ گردو.

***گُرده شکاف***: ماهی‌که با کارد از خط پشت شکافته شده باشد.

***گهواره کردن***: حرکت دادن ظرف پر از مادهٔ خوراکی، مانند آب‌کش پر ازبرنج، با دو دست به‌طور افقی، مانند حرکت گهواره.

***لت زدن***: حرکت دادن مایهٔ آبکی یا شُل، مانند تخمِ مرغ یا هلیم، با چنگال یا کاردک، برای آن که مایهٔ صاف شود یا کف کند. نگاه کنید به ***زدن*** در همین واژه‌نامه.

***لس ولوس*** یا ***لسه لوسه***: بافت‌های غیر خوراکی گوشت یا مرغ که باید از آن جدا شود.

***لشکربستن (چای)***: پهن شدن برگ چای روی سطحِ آب جوش در قوری هنگام دم کردن چای.

***لعاب دادن***: حل شدن اجزای مواد نشاسته‌ای یا ژلاتینیِ

مواد خوراکی درآب پخت و غلیظ شدنِ آب، مانندِ لعاب دادن برنج در آش یا ماهیچه در سوپ.

***لواش***: گذشته از نان معروف، خمیری است که به‌شکلِ ورق نازک پهن‌کرده باشند، مانند ورق خمیری که در ساختن باقلوا به‌کار می‌رود.

***لواش‌کردن***: پهن‌کردن این ورق خمیر.

***لیته***: نرم وله شده براثرکوبیده شدن یا پختن بیش از اندازه. ترشی لیته نوعی ترشی است که مواد آن ریزریز یا له شده باشد.

***لوزلوزکردن***: بریدن مادهٔ پهن‌کرده به‌شکل لوزی‌های کوچک وکمابیش برابر، مانند باقلوا.

***لوله پیچ‌کردن***: پیچیدن مادهٔ پهن‌کرده به‌صورت لولهٔ باریک، مانند کاک کرمانشاهی.

***ماشین کردن***: گذراندن گوشت استیک از «ماشینِ استیک زنی».

***مالیدن***: صاف کردن مادهٔ خمیری با انگشتان یا میانِ دوکف دست یا روی تختهٔ کار.

***مایه دادن***: غذا یا ترکیب غذایی را با افزایش مادهٔ چربی‌دار یا لعاب‌داری غلیظ کردن.

***مزاج***: ترکیب گوشت وپیاز ونمک، وگاهی زعفران نیز، درکباب کوبیده.

***مسکه*** یا ***مشکه***: کره‌ای که از دوغ گرفته باشند. (برای گرفتن این‌کره دوغ را در مشک می‌زنند.)

***مغزپخت***: چیزی که درون آن هم پخته شده باشد، مانند استیک مغزپخت.

***موج پزکردن***: پختن در فرموج پز. نگاه کنید به فرِ موج پز در همین واژه‌نامه.

***میخوش***: ترش و شیرین؛ ملس.

***نثارپلو***: چیزی، مانند سرگنجشکی یا خرما وکشمشِ سرخ‌کرده، که لای پلو می‌گذارند یا روی آن می‌ریزند.

***نخ‌دادن***: درآمدن شیرهٔ شکرسفت به شکل نخ نازک، هنگامی که یک قطرهٔ آن را میان شست و انگشت فشار دهیم و سپس شست وانگشت را از هم بازکنیم. شیرهٔ شکر در درجهٔ معینی از سفتی ***نخ می‌دهد***.

***نخودی***: خردکرده به‌اندازهٔ نخود.

***نقلی***: کوچک یا ریزه، مثل پیاز نقلی یا شلغم نقلی.

***نمک‌پز***: ماهی که لای پوسته‌ای از نمک پخته شده باشد (پوست ماهی نمک زیادی جذب نمی‌کند).

***نمک‌سود***: نمک زده، خشک کرده یا نیمه خشک کرده در نمک، مانندگوشت نمک سود.

***نی‌کش‌کردن***: منتقل کردن مایع ازیک ظرف به‌ظرفِ دیگری در سطح پایین‌تر به‌کمک یک لولهٔ باریک.

***نیم‌پز***: چیزی‌که روند پخت آن کامل نشده باشد.

***نیم‌دانه*** (یا نیمه): برنجی که دانه‌های آن خرد شده یا شکسته باشد.

***نیم‌کوب***: چیزی که به شکل تکه‌های درشت کوبیده شده باشد، مانند مغزگردو یا فلفل نیم‌کوب.

***وارفتن***: از هم پاشیدن مایهٔ کتلت و مانند آن براثرِ ترکیب اجزا یا اندازه‌های نادرست.

***ورآمدن***: بادکردن خمیرپس از زدن مخمر وخواباندن در محیطِ گرم.

***ورز دادن***: مالیدن خمیرنان با مشت یا پاشنهٔ دست در لاوک یا روی تختهٔ کار.

***هسته گرفتن***: جداکردن هستهٔ میوه ازگوشت آن.

***هشت پارچه*** یا ***هشت پاره*** (مرغ): مرغی که هرکدام از

چارپارهٔ اصلی آن ــ دوسینه، دوران، دوبال ــ به دوپاره تقسیم شده باشد. نگاه کنید به ***چارپارچه*** در همین واژه‌نامه.

**هشت قاچ**: تره‌بار یا میوه‌ای که با برش طولی به هشت پاره تقسیم شده باشد.

**همگیری**: چسبندگی اجزای مایهٔ کوفته وکتلت و مانندِ آن، به طوری که مانع وارفتن مایه شود.

***هندی‌بُرکردن***: بریدن ماهی با برش عرضی، یعنی با قطع کردن تیرِ پشت، به قطعه‌هایی به قطر یک تا دو بند انگشت. (این اصطلاح را در مورد بریدن راسته دندهٔ گوسفند به شکل «کتلت دسته‌دار» یا «تی‌بون استیک» (T-bone steak) هم می‌توان به‌کار برد، گرچه ما به‌کار نبرده‌ایم.)

***هوای آشپزخانه گرفتن***: درآمدن از سردی یخچال بر اثر ماندن در فضای آشپزخانه.

***یخ بازکن***: درجه‌ای از فر موج پز که برای بازکردن یخِ مواد یخ بسته به‌کار می‌رود.

***یخ مال***: چیزی، مانند خاکشیر یا تخم شربتی، که با آب یخ آمیخته شده باشد.

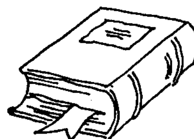
***یخنی کردن***: پختن گوشت یا مرغ یا تره‌بار درآب ساده.

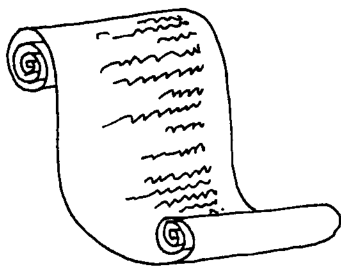
***یقه دادن***: بستن ورقه‌ای از آلومینیوم به دورظرفِ سوفله یا کیک، به طوری که سوفله چند بند انگشت از لبهٔ ظرف بالاتر بیاید.

***یک آب***: پخت برنج به صورت کته با آب زیاد وسپس خالی کردن آب اضافهٔ آن پس از نرم شدن برنج. این اصطلاح در مقابل ***آب کش*** به‌کار می‌رود.

***یک گرد پاشیدن***: ریختن اندکی مادهٔ ساییده، مانندِ فلفل یا دارچین، روی غذا.

■





پیوست چهارم

. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .

# نمایه‌ها (فهرست‌های راهنما)





# نمایهٔ ۱، فهرست تفصیلی

این فهرست همان فهرست مندرجات است که در آغاز کتاب آمده است، جز این‌که همهٔ مطالبِ ذیل هر فصل در آن قید شده است؛ کسانی که بخواهند مطلبی را از روی تقسیم بندی کلی در این کتاب پیدا کنند، این فهرست را مفید خواهند یافت. برای مثال، کسی که بخواهد بداند در فصل *آشپزی هندی* چه مطالبی آمده است یا در فصل **خورش** دستور چند نوع خورش داده شده است باید به فصل *آشپزی هندی* و ذیل آن، یا فصل **خورش** و ذیل آن، نگاه کند.

علامت ◂◂ در جلو نام غذا به این معنی است که این غذا صورت دیگری است از غذایی که دستور آن در کتاب آمده است. این صورت‌ها در زیر آن دستور با همین علامت ◂◂ مشخص شده‌اند.

بخش نهم: **چلو، پلو**
۷۷۱

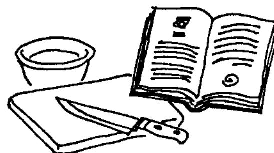
بخش بیستم: **کوکو و خاگینه (اُملت)**
۱۳۳۷

## بخش بیست و ششم: **اندرونه**
۱۴۷۳



## بخش بیست و هفتم: **غذاهای بازیافته**
۱۴۹۵

بخش سی و دوم: **نان**
۱۷۲۳





# نمایهٔ ۲، **فهرست غذاهای ملت‌ها**

در این فهرست غذاهای ملت‌های گوناگون که در این کتاب آمده‌اند ملاحظه می‌شود. غذاهای ایرانی در آغاز فهرست آمده‌اند و غذاهای دیگر برحسب نام ملت‌ها ردیف شده‌اند. بسیاری از غذاهای غیرایرانی در این کتاب خواهید دید که مشکل بتوان آن‌ها را به ملت معینی نسبت داد؛ آن غذاها در این فهرست نیامده‌اند و باید در فهرست‌های تفصیلی و عمومی جست و جو شوند.

## ایران

## اسپانیا



## افریقا

## افغانستان

آشپزی افغانی و ایرانی در بسیاری از غذاها یکی است؛ موارد زیر غذاهایی است که منحصراً در افغانستان رایج است.



## امریکای لاتین



## انگلستان

## ایتالیا



## بلژیک

## ترکیه و کشورهای عربی



## چین

## روسیه



## ژاپن



## فرانسه

## هندوستان

## یونان



## کشورهای دیگر





# نمایهٔ ۳، **فهرست غذاهای بدون‌گوشت**

در این فهرست نام همهٔ غذاهایی که بدون گوشت درست می‌شود، از سالاد و آش و خورش و غیره، به ترتیب الفبایی نام آن‌ها آمده است. گیاه‌خواران و خام‌خواران نیز گذشته از غذاهای خاصِ آن‌ها، که در این کتاب دو فصل جداگانه به آن‌ها اختصاص یافته و نام آن‌ها در فهرست تفصیلی (نمایهٔ ۱، صفحهٔ ۱۸۵۷) آمده است می‌توانند بسیاری از دستورهای این فهرست را به کار برند.

### شوربا



### حریره



### هلیم



### بُرش، اسچی



### سوپ گرم



### سوپ سرد



### اردور (پیش‌غذا)

## چلو و پلو



## دمی، کته

**خورش**



**اشکنه**



**خوراک**



**کوفته**



**دلمه**



**خورش پاستا**



**پیتزا**



**سوفله و گراتن**



**کباب و کتلت**

## روغن جوش



## کوکو



## خاگینه و نیمرو



## سیب زمینی

**پنشن**



**دال**



**ساندویچ**



**غذاهای بازیافته**



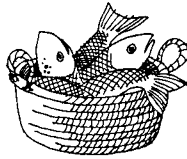
**خوراک گیاهی**



**خام‌خواری**

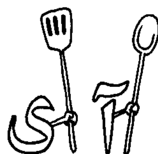


**غذاهای بدون گوشت در مایکروویو**



# نمایهٔ ۴، **خوراک شکار**

پخت و پز گوشت شکار ـــ چرنده، پرنده یا ماهی ـــ شیوه‌های خاص خود را دارد. با آن که شکار و صید در جامعهٔ ما رسم وسیعی نیست، و دستورهای خوراک شکار هم در بخش جداگانه‌ای آمده است، در این فهرست نام غذاهایی را که منحصراً با گوشت شکار درست می‌شوند خواهید یافت.



## نمایهٔ ۵، فهرست راهنمای عمومی







































































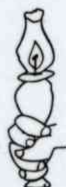








آشپزی ایرانی هم مانند آشپزی چینی در سرزمین خود محدود نمانده است. ایران مرکزِ جغرافیایی خاور میانه نیست، ولی مسلماً کانون فرهنگی این منطقه از جهان است و قرن‌ها فضای سرزمین‌های اطراف را از این لحاظ روشن کرده است. چنان‌که در فصل *آشپزی ایرانیِ* این کتاب به شرح بیشتری خواهیم دید، آشپزی ایرانی، به عنوان یکی از وجوه مهم فرهنگِ خاور میانه، در واقع مکتب مادِری است که دو شاخهٔ مهم آشپزی جهان امروز ــ آشپزیِ هندی از یک طرف و آشپزی ترکی و عربی از طرف دیگر ــ از تنهٔ اصلی آن روییده‌اند...



نشر کارنامه

ISBN 964-431-011-X (Volume.2) ISBN 964-431-012-8 (2 Vol Set)

(شابک ج۲) X - ۰۱۱ - ۴۳۱ - ۹۶۴ (شابک دوره) ۸ - ۰۱۲ - ۴۳۱ - ۹۶۴